STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 02656

BAVUSTZINIKE OYTOSUGESTYE

Emile Kue

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

עמיל קוע

באַוווּסטזיניקע אויטאָסוּגעסטיע
אַלס מיטל פון
זעלבסטבאַהערשוּנג

פון פראַנצויזיש:

י. ראַפּאָפּאָרט

מיט אַ פאָרוואָרט פון

ד"ר ישראל רוביז

פ א ר ל א ג ח. ב ז ש א ז א

וואַרשע 1927

Printet in poland.

Wydawnictwo Ch. BRZOZA.

Warszawa 1927

Druk. „GLORIA“ Warszawa, Solna 9.

קוע און זיין באדייטונג

(עטלעכע קורצע באמערקונגען)

פון ד"ר י ש ר א ל ר ו ב י ן (בערלין)

י. ראפאפארטן קומט א גרויסן דאנק, וואס ער מאכט דעם ערשטן פרווו אריינצוברענגען קוע אין דער יידישער ליטעראטור. קוע געהערט צו יענע זעלטענע גרויסגייסטער פון דער לעצטער צייט, פון וועמענס קוואלן ס'וועלן נאך לאנגע, לאנגע דורות ציען זייער יניקה. ארום קוע און קואיזם איז געשאפן א ריזיקע ליטעראטור אויף אלע מאדערנע שפראכן. ס'איז נויטיק, אז אויך אונזער יידישער לייענער זאל זיך גענויער באקאנען מיט קוע — און גאר גוט איז, ווען די דאזיקע ערשטע באקאנטשאפט ווערט געמאכט, ווי אין אונזער פאל, מיט י. ראפאפארטס איבערזעצונג, פון „מ ק ו ר ר א ש ו ן", וואס דער יידישער לייענער וועט באקומען די מעגלעכקייט נישט צו לייענען ו ע ג ן קוע, נאר קוע א ל י י ן. דאס איצטיקע ביכל איז, פארשטייט זיך, בלויז א „פתיחה", בלויז די ע ר ש ט ע באקאנטשאפט מיט קוע. ס'וועלן דארפן דערשיינען מיט דער צייט די איבעריקע ווערק קועס, ווי אויך עטוואס א י ב ע ר קוע.

צו גרויס און פילזייטיק איז קועס באדייטונג. קוע פארדינט א לענגערן און גענויערן ש ט ו ד י ר ן מצד די יעניקע, וואס ווילן האבן א קלארע אנונג וועגן זיינע אויסערגעוויינלעכע פארדינסטן פאר כלערליי לעבנס־וויסנשאפטן.

מיט קוזן, ווי מיט אַנדערע גרויסגייסטער, איז געשען דער נס פון „בקטן החל ובגדול כלה": אויב זיין גרויסער אויפטו פון פאַרשטיין און אינטערפּרעטירן אויף אַ גאַנץ נייעם אופן די סוגעסטיע און זעלבסטסוגעסטיע (אויטאָסוגעסטיע), האָט לכתחילה זיך באַשרענקט אין די ענגערע ד' אמות פון מעדיצינישער הייל-פּראַקטיק, איז דעמדאָזיקן אויפטו שפּעטער אָבער באַשערט געווען צו דערגרייכן ווייטערע און ברייטערע קאָנצענטערן. ער איז אַריבער אין דער טעאָרעטישער פּ ס י כ אָ ל אָ ג י ע (אַלגעמיינער און קינדער-פּסיכאָלאָגיע), אין דער פּ ע ד אַ ג אָ ג י ק און אין דער פ י ל אָ ס אָ פ י ע.

וועגן דעם לעצטן פּונקט, וועגן קוזעס אַלס פילאָסאָפיש סיסטעם, אַלס לעבנס-אַנשויאונג — א פּאָר געלויפיקע באַמערקונגען.

קוזע אַליין האָט פון פילאָסאָפיע ווייניק געהאַלטן. ער האָט שטענדיק געהאַט — ער האָט עס אַליין נישט געלייקנט — אַ בפירושע אָ פּ נ ייג ו נ ג לגבי פילאָסאָפישער טעאָרעטיזירונג. (געוויג, בדרך משל, צו דערמאָנען די איראָנישע פאַרזיכערונג זיינע, ביי זיינע פאָרלעזונגען אין 1917 א. ד. ט. „גייסט און קערפּער אין זייער וועקסל-באַציונג", אַז „ער וועט זיך היטן פון צו טרייבן מעטאַפיזיק". ער באַנוצט דעם דאָזיקן וואָרט „מעטאַפיזיק" מיט אייגנאַרטיקן אָפּשפּאָטנדיקן „לועג-לרש"-נוסח ווען ער רעדט בכלל וועגן פילאָסאָפיע).

און דאָך האָט קוזע אויך אין דער פילאָסאָגיע אַריינגעבראַכט אַ וויכטיקן ביישטייער.

ס'איז צו אים אין דעם פּרט אָנצוווענדן פאַראַפראַזירט דעם כלל: „זכין לאדם שלא בפניו" — ער האָט מזכה געווען די מאָדערנע פילאָסאָפיע מיט זייער אַ סך וויכטיקעס, הגם ער האָט זיך פאַר דעם כלל נישט געזאָרגט.

אמת, קוזעס באַדייטונג פאַר דער פילאָסאָפיע איז באַגרינדעט געוואָרן ערשט שפּעטער, דורך זיינע תלמידים, וועלכע האָבן דעם רבינס ערשטע, און פון וויסנשאַפטלעכן שטאַנדפּונקט אפילו צביסל אומבאַהאָלפענע פאָרמולירונגען, דערפירט צום עכטן

וויסנשאַפטלעכן ניווא (די גרעסטע ראָל האָט אין דעם פּרט געשפּילט שאַרל באָדוען, אין זיין „פּסיכאָלאָגיע דער סוגעסטיאָן אונד אויטאָסוגעסטיאָן“. דעם י ס ו ד פאַר דעם האָט אָבער, ווען אפילו שלא במתכוין, געלייגט דער גרויסער מייסטער פון דער „זעלבסטבאַהערשונג“ אַליין, קוע).

מ. ט ו ק ו ע ל איז פולשטענדיק גערעכט, ווען ער באַהויפּטעט (צו דער אויסגאַבע פון: Coué: Was ich tat, ז. 92) אַז שוין די גענעראַל־פאָרמול קועס, אנטהאַלט אין זיך „אַ העכערע פילאָסאָפיע, ווי די, אויף וועלכער די מענטשהייט איז פריער איינגעשטעלט געווען“.

ס'איז פאַראַן איין געמיינזאַמער פונקט צווישן קוּאיזם אַלס פילאָסאָפיע און בערגסאָנס אויפפאַסונג פון אינטואיציע. אויפן סמך פון דערמאָנטן ב אָ ד ו ע ן, קען מען אין דעם פּרט אויפשטעלן פאָלגנדיקע גלייכניש צווישן קוע און בערגסאָן:

סוגעסטיע : ווילן == אינטואיציע : אינטעליגענץ.

בײַ קוע	בײַ בערגסאָן

דאָס פּראָבלעם פון ווילנספרייהייט בײַ קוע איז באַזונדערס אינטערעסאַנט. פון ערשטן בליק (און אַזוי איז עס טאַקע געווען בײַ קוע אין דער ערשטער צייט) *) האָט זיך געקענט דאַכטן, אַז זיין טעאָריע וועגן „איינגעבילדעטע דינגע“, וועגן דער מענטשלעכער פּסיכיק, אַלס סבּוּת און רעזולטאַט פון איינבילדונגס־קרעפטן, שליסט אויס דעם מענטשלעכן ווילן. שפּעטער אָבער איז פאַרשטאַנען געוואָרן, אַז די סוגעסטיע גופא, נישט נאָר זי שליסט נישט אויס דעם ווילן אַלס ווירקנדיקן פאַקטאָר, נאָר זי העלפט אים מיט.

באָדועז פאָרמולירט עס גאַנץ בפירוש (אין זיין „Die Macht in uns“) לויט דער פאָרמולירונג פון אַ צווייטן קוּ־איסט (מאַרקוס אין זיין Theorie einer natürlichen Magie— gegründet auf Kants Willenslehre“, מינכען, 1924) אַז

*) זע די פאָרליגנדיקע בראָשור. אָפּשניט „ווילן און איינבילדונגס־קראַפט“.

די אויטאָסוגעסטיע איז נישט עפּעס אַנדערש, ווי אַ פאָרשטעלונג, מיט וועלכער מיר פאַרבינדן אומבאַמערקט דעם ווילן, כדי זי, די פאָרשטעלונג, זאָל קענען האָבן אַ ווירקונג).

ס'איז, אמת, געווען אַ פּאַזע אין קועס לערע, ווען ווילנס-פרייהייט אין אינדעטערמיניסטישן זין איז גערעכנט געוואָרן דורך איהם אַלס פיקציע. קועס ערשטעס קעגנשטעלן, אַלס אַנטיטעזן, די איינבילדונגס=קראַפט און דעם ווילן איז געווען דער אויסדרוק פון אַלטן שטרייט, וואָס האָט זיך געפירט און וועט זיך, מן הסתם, נאָך לאַנג פירן צווישן אינדעטערמיניזם און דעטערמיניזם.

לעצטנס אָבער, ווי געזאָגט, הויפּטזעכלעך ביי קועס תלמידים און מפרשים, פאַרנעמט שוין דער ווילן א גאַנץ חשובן אָרט.

אויך מיט זיין „גוף-נשמה"-פּראָבלעם האָט קוע זיכער אין אַ באַדייטנדיקער מאָס באַפרוכפּערט די מאָדערנע פילאָסאָפיע. קוע האַלט פון פסיכאָ-פיזישער וועקסל-באַציונג אין קעגנזאַץ צום אַזוי גערופענעם פסיכא=פיזישן פאַראַלעליזם.

אַז קוע האָט נישט געקענט נישט האָבן קיין באַדייטונג אויך פאַר דער פילאָסאָפיע איז שוין מוכח פון דעם אַליין, וואָס ער האָט געהאַט און ; אָט אַזאַ ריזיקע באַדייטונג פאַר דער פסיכאָלאָגיע. פסיכאָלאָגיע איז דאָך אומבאַדינגט און אין דער ערשטער ריי אַ צווייג פון אַלגעמיין=פילאָסאָפישן שטאַם. און מ'קען פון פּרט שוין לערנען אויף דעם כּלל.

אלאָ וואָס ? קוע איז נישט אַזוי שטאַל און אייזן פאַר דער קאַוזאַליטעט, ווי מיר זענען זי געוווינט צו האַלטן „איבער אַלעס", איז גערעכט אויגוסט מעסער ווען ער באַהויפּטעט :

„דאָס פּראָבלעם, צי איז אויך לגבי די מענטשלעכע ווילנס-אַקטן פונקט אַזוי גילטיק, ווי פאַר נאַטור-דערשיינונגען, דער זאַץ פון קאַוזאַליטעט געפינט זיך אויסערהאַלב דער פסיכאָלאָגיע".
(Psychologie, 322).

די הויפּטזאַך איז, אַז קוע, ריכטיקער : דער קואיזם לייקנט דעם ווילן אַלס אזעלכן נישט אָפּ.

* * *

עמיל קוע, וועלכער איז מיט אַ האַלב יאָר צוריק געשטאָרבן, האָט אין משך פון פינף־און־צוואַנציק יאָר אָנגעווענדט זיין מעטאָד פון באַוווסטזיניקער אויטאָסוגעסטיע ביי היילן קראַנקע. אָבער באַשעפטיקן זיך מיט די פּראָבלעמען פון סוגעסטיע האָט קוע אָנגעהויבן אַ סך פריער, ווי מיט 25 יאָר צוריק. אַליין אַ קליינער אַפּטייקער אין אַ קליין שטעטל נעבן נאַנסי (פראַנקרייך) האָט ער נאָך אין די 80־קער יאָרן פון פאָריקן יאָרהונדערט זיך גענומען צוקוקן צו דער אַרבעט פון די באַרימטע פראַנצויזיש־ געלערנטע ליעבאַ און בערנהיים, די פאָטערס פון „וויסנשאַפטלעכן הייל־היפּנאַטיזם. ער האט תיכף באַמערקט די פּראַקטישע חסרונות פון דער היפּנאַטישער היילונג, באַאָבאַכטנדיק דעם געזונט־צושטאַנד פון אַ סך באַהאַנדלטע קראַנקע, און גענומען טראַכטן וועגן שאַפן אַן אייגענעם מעטאָד. און גלייך ביי די ערשטע טריט צו זיין אייגענעם מעטאָד האט ער פאַרביטן די ווירקונג אויפן פּאַציענטס פּסיכיק מיט דער זעלבסטטעטיקייט פונם פאַציענט, ד. ה. אַנשטאָט סוגעסטיע—אויטאָסוגעסטיע. נאָך דער דאָזיקער באמת קאָפּערניקאַנישער איבערקערעניש, איז געקומען דער צווייטער פאַזיס פון מעטאָד: ער איז באַשטאַנען אין פעסטשטעלן די קעגנזייטיקע באַציאונג צווישן באַוווסטזיניקן ווילן און דער איינבילדונגס־קראַפט. די דאָזיקע צוויי עלעמענטן פון קועס מעטאָד זענען געבליבן ביז אויפן היינטיקן טאג די צוויי הויפּט־אַקסן אַרום וועלכע עס דרייט זיך די גאַנצע קואיסטישע באַוועגונג, וואס האט געשלאָגן וואָרצלען אין אַלע ערד־טיילן און האט צוגעצויגן צו זיך די אויפמערקזאַמקייט

און די טעטיקייט פון א סך גרויסע געלערטע, וועלכע האבן אויף קועס מעטאדישן סקעלעט אנגעצויגן פלייש און הויט און אריינגעבלאזן אין אים א וויסנשאפטלעכע נשמה.

אין משך פון 15 יאר האט קועס נישט געוואגט אָנצווענדן פּראַקטיש זיין מעטאָד. ערשט אין אָנהויב פון היינטיקן יאָרהונדערט האָט ער געמאַכט די ערשטע פּראַקטישע פּרוון, וועלכע האָבן באַשטעטיקט זיינע טעאָרעטישע השערות. צוערשט האָט ער געווירקט בלויז אין ענגן קרייז פון באקאנטע און קרובים, אָבער ביסלאכוויז האָט זיך זיין פּאַציענטן-קרייז פאַרברייטערט און צום אָנהויב מלחמה איז שוין זיין פּאַציענטן-אוידיטאָריע געווען גאַנץ באַדייטנדיק. די מלחמה האָט, פאַרשטייט זיך, זייַ פּראַקטישע טעטיקייט פאַרשמעלערט, אָבער נישט אָפּגעשמעלט. אַפילו אונטער דער באַשיסונג פון די דייטשע הארמאָטן האט ער ממשיך געווען אין נאנסי זיין אַקטיווע, אומאייגננוציקע הילף.

אין 1919 — 1918 ווערט קועס באַרימט אין דער ברייטער וועלט דורכ׳ן בוך פון זשענעווער פּראָפ. פון זשאַן-זשאַק-רוסאָ-אינסטיטוט — ש אַ ר ל ב אָ ד ו ע ן „די פּסיכאָלאָגיע פון סוגעסטיע און אויטאָסוגעסטיע”. דאָס דאָזיקע בוך פון קועס באַרימטן שילער האָט געלייגט א סאָלידן פונדאַמענט אונטער קועס פּראַקטישער טעטיקייט און טעאָרעטישע הנחות. דאָס דאָזיקע בוך האָט געשאַפן אַ קואיסטישע באַוועגונג אין דער גאַנצער וועלט.

די דאָזיקע באַרימטקייט פון קועו און זיין מעטאָד האָט געענדערט דעם כאַראַקטער פון זיין טעטיקייט. נאנסי איז געוואָרן אַ צוציונגס=פּונקט פאַר פאַרשטייער פון אַלע פעלקער און לענדער. די דאָזיקע באַרימטקייט ברענגט אויך דערצו, אַז קועו פאַרלאָזט אָפּט די קליינע פראַנצויזישע שטאָט און זיין לעבעדיק ווארט ווערט געהערט אין זשענעווע, רוים, לאָנדאָן, אַמסטערדאַם, ניו=יאָרק און א. וו. און אין צענדליקער צענטרען ווערן געגרינדעטע אינסטיטוטן אויף זיין נאמען, וואָס זענען ממשיך זיין טעטיקייט און ארבעטן פּראַקטיש און טעאָרעטיש פאַר דער אַנטוויקלונג און פאַרפולקאָמונג פון זיין מעטאָד

באַזונדערס באַרימט איז די „פּסיכאָגאָגישע און פּסיכאָטעראַפּישע געזעלשאַפט" אין זשענעווע, וועלכע איז געגרינדעט געוואָרן דורך דער פּראָפ. שאַרל באַדוען.

די בראָשור, וועלכע איך לייג פאָר אין מיין איבערזעצונג דעם יידישן לייענער, איז נישט קיין גרינטלעכן וויסנשאַפטלעכן ווערק. קועס דאָזיקע בראָשור האָט אין זינען בלויז פּראַקטישע צילן, ווי בכלל זיין גאַנץ און זיין גאַנצע טעטיקייט.

קוע איז נישט געווען קיין קאַבינעט געלערטער; זיין גאַנצע קראַפט האָט ער אָפּגעגעבן דער פּראַקטישער אַנווענדונג פון זיין מעטאָד. נישט אומזיסט רופט מען אים אין פראַנקרייך „דער פריינט פון דער מענטשהייט". ער האָט נישט געהאַט קיין צייט און קיין ווילן צו פאַרטיפן זיך אין טעאָרעטישע אָפּגרונטן. פאַר זיינע אויגן האָט ער תמיד דעם לעבעדיקן ליידנדיקן מענטשן, וועלכן ער וויל און איילט העלפן. אויך די אויפגאַבע פון דער דאָזיקער קליינער אַרבעט איז באַקאַנט צו מאַכן די מענטשן מיט זיין מעטאָד, לערנען זיי פּראַקטישע אָנווייזונגען ווי זי אָנצווענדן און צו דעמאָנסטרירן פאַקטן.

אַ חוץ דער אַרבעט וועלכע כ'גיב איבער דעם יידישן לייענער, אנטהאַלט די פראַנצויזישע אויסגאַבע נאָך אַ גאַנצע ריי פאַלן פון קראַנקהייט-אויסהיילונגען, באַשרייבונגען פון סעאַנסן ביי קוע, קועס אַפאָריזמען, ווי אויך קועס אַן אַרטיקל וועגן דערציִונג און אַנד. מאַטעריאַלן. כ'האָב דערווייל איבערגעזעצט נאָר דעם עיקר'דיקן טייל פון ביכל — דאָס איבעריקע וועט אַריינגיין אין דער צווייטער אויפלאַגע, אויב די בראָשור וועט זוכה זיין צו אזא.

צו דער דאָזיקער געהאָפטער צווייטער אויפלאַגע, וועלכע וועט זיין אַ באַווייז, אַז די אַרבעט צו באַקענען דעם יידישן לייענער מיט קוע און זיין סיסטעם איז נישט געווען אומזיסט, וועט אויך צוגעגרייט ווערן אַ גענויער אַריינפיר אין קועס מעטאָד.

די איבערזעצונג איז געמאַכט געוואָרן פון דער לעצטער

פראַנצויזישער אויסגאַבע. ווייל כ'האָב דאָ צו טאָן מיט אַ נישט-באַקאַנטע (פאַרן יידישן עולם) וויסנשאַפטלעכע און צוגלייך פראַקטישע סיסטעם, האָב איך זיך באַמיט זיין פּינקטלעך ביז פּעדאַנטיזם, אַפּילו אויפ'ן חשבון פון דער שפּראַך-שיינקייט און-באַקוועמקייט. אַנ'אַנדער פראַגע איז, צו דער קרבן האָט דער-פילט זיין אויפגאַבע.

דער טערמין „אומבאַוווסטע״ וועלכעס איז שוין אין יידיש כמעט ווי אנגענומען, האָב איך געפונען פאַר נויטיק צו פאַר-ביטן מיט „אומבאַוווסטזיניקעס״ כדי דער נישט-געאיבטער לייענער זאָל נישט האָבן די אילוזיע, אַז דא ווערט גערעדט וועגן עפּעס אומבאַ[illegible]טעס פאַר אימיצן.

דער איבערזעצער

נישט דער ווילן טרייבט אונז צו מעשים
נאָר די איינבילדונגס-קראַפט.

די סוגעסטיע, אָדער ריכטיקער די אויטאָסוגעסטיע, איז באמת א גאַנץ נייע דערשיינונג, אָבער אין דערזעלבער צייט איז זי אַזוי אַלט ווי די וועלט.

זי איז נײַ אין דעם זין, וואָס ביז איצט האָט מען זיך מיט איר ווייניק אָפּגעגעבן און, ממילא, זי זייער שלעכט געקענט; און אַלט איז זי, ווײַל איר עקזיסטענץ הויבט זיך אָן מיטן מאָמענט, ווען דער מענטש האָט זיך באַוויזן אויף דער ערד. און באמת, די אויטאָסוגעסטיע איז אַ אינסטרומענט, וואָס מיר באַזיצן פון געבוירן אָן, און דער דאָזיקער אינסטרומענט, אָדער בעסער געזאָגט, די דאָזיקע קראַפט, איז באַשאַנקען מיט אַן א ו מ ד ע ר ה ע ר ט ע ר, אומבאַרעכנבאַרער מאַכט, וועלכע ברענגט, לויט די תנאים, צו די בעסטע אָדער צו די ערגסטע ווירקונגען. פאַר יעדן פון אונז איז וויכטיק צו דערקענען די דאָזיקע קראַפט, אָבער באַזונדערס נויטווענדיק איז עס פאר דאקטוירים, באַאַמטע, אַדוואָקאַטן און פאַר דערציערס פון דער יוגנט.

ווען מען וויס, ווי צו באַנוצן די דאָזיקע קראַפט אויף אַ ב אַ וו ו ס ט ז י נ י ק ן אופן, מיידט מען, קודם כל, אויס דאָס אַרויסרופן ביי אַנדערע שלעכטע אויטאָסוגעסטיעס,

וואָס קענען דערפירן צו די טרויעריקסטע רעזולטאַטן, און דער-נאָך רופט מען דורך איר אַרויס באַוווּסטזיניק גוטע אויטאָסוגעסטיעס, וואָס מאַכן פיזיש געזונט — קראַנקע און גייסטיק געזונט — נערוועזע און גייסטיק פאַרבלאָנדזשעטע, די אונבאַוווּסטזיניקע קרבנות פון אַלטע אויטאָסוגעסטיעס, און פירן אַרויף אויפ'ן ריכטיקן וועג די יעניקע, וואָס זענען נוטה געווען צו נעמען דעם פאַלשן.

דאָס באַוווּסטזיניקע וועזן און דאָס אומבאַוווּסטזיניקע.

כדי גוט צו פאַרשטיין די דערשיינונגען פון דער סוגעסטיע, אָדער, זיך אויסדריקנדיק ריכטיקער, פון דער אויטאָסוגעסטיע, איז נויטיק צו וויסן, אַז אין אונז עקזיסטירן צוויי וועזנס, וואָס זענען לחלוטין פאַרשידן איינער פונם צווייטן. ביידע זענען באַ-שאָנקען מיט אינטעליגענץ; אָבער בעת איינער איז באַוווּסטזי-ניק, איז דער צווייטער אומבאַוווּסטזיניק. מיט דעם דערקלערט זיך, וואָס זיין עקזיסטענץ ווערט אין אַלגעמיין נישט באַמערקט.

און פונדעסטוועגן איז זייער לייכט פעסטצושטעלן די דאָזי-קע עקזיסטענץ; מ'דאַרף זיך נאָר געבן אַ ביסעלע מי צו באַ-אָבאַכטן געוויסע דערשיינונגען און וועלן נאָכטראַכטן וועגן זיי. און אָט זענען ביישפּילן:

אַלעמען איז באַקאַנט דער סאָמנאַמבוליזם, אַלע ווייסן, אַז אַ סאָמנאַמבול הויבט זיך אויף ביינאַכט, נישט אויפ-וואַכנדיק פון שלאָף, פאַרלאָזט דאָס צימער, נאָכדעם ווי ער האָט זיך אָנגעטאָן אָדער נישט, גייט אַראָפּ פון די טרעפּ, גייט דורך קאָ-רידאָרן, און נאָכדעם, ווי ער האָט אויסגעפירט אַ געוויסע טע-טיקייט אָדער אָפּגעטון אַ געוויסע אַרבעט, קערט ער זיך אום אין זיין צימער, לייגט זיך ווידער אין בעט, און איז צומאָרגנס אויפן העכסטן אופן דערשטוינט, געפינענדיק פאַרענדיקט אַ אַרבעט, וואָס ער האָט נעכטן געלאָזן אינמיטן.

פונדעסטוועגן האָט ער עס געטאָן, כאָטש ער ווייסט גאָר-נישט דערפון. טאָ וועלכע קראַפט האָט אָנגעפירט מיט זיין

קערפּער, אויב נישט קיין אומבאַוווּסטזיניקע, זיין אומבאַוווּסט-זיניק ווען ?

לאָמיר איצט באַטראַכטן דעם זייער אָפטן פאַל פון אַ אַלקאָהאָליק, וואָס איז אַריינגעפאַלן אין צושטאַנד פון ווייסן פיבער. ווי באַהערשט פון אַ משוגעת-אָנפאַל, כאַפּט ער אַ וועלכן נישט איז כּלי-זין, אַ מעסער, אַ האַמער, אַ האַק, און באַפאַלט ווילד די יעניקע, וואָס האָבן דעם אומגליק זיך צו געפינען נאָענט פון אים. ווען דער אָנפאַל גייט אַריבער, און דער מענטש באַהערשט ווידער זיינע חושים, דערזעט ער מיט שרעק די שחיטה-סצענע, וואָס שטעלט זיך פאָר פאַר זיינע אויגן, נישט וויסנדיק, אַז ער גופא איז דער שולדיקער. האָט אויך דאָ נישט אָנגעפירט מיטן אומגליקלעכן דאָס אומבאַוווּסטזיניקע ?

אויב מיר וועלן פאַרגלייכן דעם באַוווּסטזיניקן וועזן מיטן אומבאַוווּסטזיניקן, וועלן מיר זען, אַז בעת דער באַוווּסטזיניקער איז אָפט באַשאַנקען מיט אַ זייער אומגעטרייען זכּרון, איז דער אומבאַוווּסטזיניקער, פאַרקערט, פאַרזען מיט אַ וווּנדערבאַרן, אומפעלבאַרן זכּרון, וואָס רעגיסטרירט אָן אונזער וויסן, די קלענסטע געשעעניש, די קלענסטע פאַקטן פון אונזער עקזיסטענץ. נאָכמער, ער איז לייכטגלויביק, און אַקצעפּטירט, נישט איבערטראַכטנדיק, דאָס, וואָס מען זאָגט אים. און היות דער דאָזיקער אומבאַוווּסטזיניקער וועזן פירט אָן מיט דער פונקציאָנירונג פון אונזערע אַלע איברים דורך דער פאַרמיטלונג פונם מאַרך, קומט פאָר דאָס, וואָס וועט אייך אויסקומען באַזונדערס פּאַראַדאָקסאַל: אויב ער גלויבט, אַז דער, אָדער יענער אבר פונקציאָנירט גוט, אָדער שלעכט, אַז מיר שפּירן די, אָדער יענע עמפּפינדונג, — פונקציאָנירט טאַקע דער דאָזיקער אבר גוט, אָדער שלעכט, שפּירן מיר טאַקע די, אָדער יענע עמפּפינדונג.

דאָס אומבאַוווּסטזיניקע פירט אָן נישט נאָר מיט די פונקציעס פון אונזער אָרגאַניזם, נאָר ער פירט אויך אָן מיט דער אויספירונג פון אונזערע אַלע מעשׂים, אין וואָס זיי זאָלן נישט באַשטיין.

דאָס דאָזיקע אומבאַוווסטזיניקע רופן מיר אַן איינביל-דונגס.קראַפט, און אין קעגנזאַץ צו דעם, וואָס איז אָנגענומען, איז זי עס, וואָס שטויסט אונז תמיד צו האַנדלען, אַפילו און באַזונדערס קעגן אונזער ווילן, ווען עס אַנטשטייט אַ קאָנפליקט צווישן די דאָזיקע ביידע כוחות.

ווילן און איינבילדונגס-קראַפט.

ווען מיר וועלן עפענען אַ ווערטער-בוך און זוכן ד באַדייטונג פונם וואָרט „ווילן", וועלן מיר געפינען די דאָזיקע דעפיניציע: „די קראַפט זיך פריי צו אַנטשליסן אויף אַ געוויסע טעטיקייט". און מיר נעמען אָן די דאָזיקע דע-פיניציע, ווי אַן אמת, וואָס לאָזט זיך נישט אָפּפרעגן. אָבער דאָס איז דורך און דורך נישט ריכטיק, ווייל דער דאָזיקער ווילן, מיט וועלכן מיר שטאָלצירן אַזוי, ווערט תמיד אָנגעפירט דורך דער איינבילדונגס-קראַפט. דאָס איז אַן אבסאָליוטער כלל, וואָס דערלאָזט נישט קיין שום אויסנאַם.

ס'איז א פּאַראַדאָקס! — וועט איר אויסרופן. ס'הויבט זיך נישט אָן, — וועל איך ענטפערן. ס'איז דער אמת, דער ריינער אמת.

און כדי איר זאָלט זיך איבערצייגן אין דעם, עפנט אויף די אויגן, גיט אַ קוק אַרום זיך און לערנט זיך באַגרייפן דאָס, וואָס איר זעט. איר וועט דעמאָלט איינזען, אַז דאָס, וואָס איך זאָג אייך, איז נישט קיין טעאָריע, אויסגעטראַכט דורך אַ קראַנקן מח, נאָר אַ פשוטע קאָנסטאַטירונג פון-פאַקט.

לאָמיר אננעמען, אַז מיר לייגן אַוועק אויף דער ערד אַ ברעט פון 10 מעטער די לענג און 25 צענטימעטער די ברייט. ס'איז קיין ספק נישט, אַז יעדער איינער וועט קענען דורכגיין די דאָזיקע ברעט פון איין עק צום צווייטן, נישט פאַרלירנדיק די גלייכגעוויכט אויף קיין רגע. לאָמיר אָבער ענדערן די באַדינ-גונגען פונם עקספּערימענט און זיך פאָרשטעלן, אַז דאָס דאָזי-

קע ברעט איז אויסגעלייגט אין דער הויך צווישן צוויי קירכן־טורעמס; ווו איז דער מענטש, וואָס וועט קענען דורכגיין כאָטש בלויז איין מעטער פונם דאָזיקן שמאָלן וועג? אפשר געפינט ער זיך צווישן אייך, מיינע לעזער? קיין ספק ניטאָ, אַז נישט. איר וועט קיין צוויי טריט נישט מאַכן — ווי איר וועט שוין נעמען ציטערן, און נישט געקוקט אויף אַלע אָנשטרענגונגען פון אייער ווילן, וועט איר זיכער אַראָפּפאַלן אויף דער ערד.

פאַרוואָס זשע פאַלט איר נישט אַראָפּ, ווען דאָס ברעט געפינט זיך אויף דער ערד, און פאַרוואָס פאַלט איר יאָ אַראָפּ, ווען עס געפינט זיך אין דער הויך? דאָס איז גאַנץ איינפאַך דערפאַר, ווייל אין ערשטן פאַל שטעלט איר זיך פאָר, אַז ס'איז אייך לייכט דורכצוגיין די דאָזיקע ברעט ביזן סוף, בעת אין צווייטן פאַל שטעלט איר זיך פאָר, אַז איר קענט עס נישט.

לייגט אַכט אויף דעם. אַז איר האָט אומזיסט געוואָלט דורכגיין די ברעט: אויב איר שטעלט זיך פאָר, אַז איר קענט עס נישט, זענט איר לחלוטין נישט ביכולת עס צו טאָן.

אויב די דאַך־באַדעקער, די טשעסליאַרעס זענען עס יאָ בכח צו טאָן, איז עס נאָר דערפאַר, ווייל זיי שטעלן זיך פאָר, אַז זיי קענען עס.

דער קאָפּ־שווינדל ווערט אַרויסגערופן בלויז דורך דער פאָרשטעלונג, אַז מיר קענען אַראָפּפאַלן; די דאָזיקע פאָרשטעלונג גייט תיכף איבער אין טאַט. נישט געקוקט אויף אַלע אָנשטרענגונגען פון אונזער ווילן; און וואָס שטאַרקער עס זענען די דאָזיקע אָנשטרענגונגען, אַלץ גיכער קומט פאָר דער דאָזיקער איבערגאַנג.

לאָמיר זיך צוקוקן צו איינעם, וואָס ליידט אויף שלאָפלאָזיקייט. אויב ער שטרענגט זיך נישט אָן איינצושלאָפן, בלייבט ער רויק ליגן אין קענגפאַל, ווען ער וויל דוקא איינשלאָפן, איז וואָס מער ער שטרענגט זיך אָן, אַלץ מער איז ער געררייצט, אויפגערעגט.

האָט איר דען נישט באַמערקט, אַז וואָס מער איר מאַ=
וערט זיך צו געפינען דעם נאָמען פון אַ מענטשן, וואָס אייך דוכט
יך, אַז איר האָט אים פאַרגעסן, אַלץ מער דערווייטערט ער
ויך פון אייך, ביז איר פאַרבייט אין אייער געדאנק די אידעע
„איך האָב פאַרגעסן" מיט דער אידעע: „כ'וועל זיך גלייך דער-
מאָנען", — און תיכף קומט דער נאָמען פון זיך אַליין, אָן
דער מינדסטער אָנשטרענגונג?

די פון אייך, וואָס פאָרן אויף אַ וועליסאָפּעד, זאָלן זיך
נאָר דערמאָנען זייערע ערשטע אַרויספאָרן. איר פלעגט זיך גע=
פינען אויפן וועג, אָנגעקלאַמערט אָן לענקער, אין איין שרעק
אַראָפּצופאַלן. פלוצלונג, דערזעענדיק אויפן מיטן וועג אַ פערד,
אָדער, אפילו, אַ פשוטן קליינעם שטיין, פלעגט איר וועלן
אויסמיידן די שטערונג, אָבער וואָס מער איר פלעגט זיך אָנ=
שטרענגען זי אויסצומיידן, אַלץ גיכער פלעגט איר אָנפאָרן גלייך
אויף איר.

וועמען פון אונז איז נישט אויסגעקומען צו האָבן אַן
אָנפאַל פון געלעכטער, אַ געלעכטער, וואָס פלעגט אויסברעכן
אַלץ שטאַרקער, וואָס מער אָנשטרענגונגען מ'פלעגט מאַכן אים
איינצוהאַלטן?

אין וואָסער מצב האָט זיך געפונען דער גייסט פון יעדן
בעת די דאָזיקע פאַרשידענע באַדינגונגען? איך וויל נישט
פאַלן, אָבער כ'קען עס נישט אויסמיידן; איך וויל
שלאָפן, אָבער כ'קען נישט; איך וויל זיך דערמאָנען דעם
:אָמען פון מאַדאַם שאָז, אָבער כ'קען נישט; איך וויל
אויסמיידן די שטערונג, אָבער כ'קען נישט; איך וויל
איינהאַלטן מיין געלעכטער, אָבער כ'קען נישט.

ווי ס'איז צו זען, איז ביי יעדן פון די דאָזיקע קאָנ-
פליקטן די איינבילדונגס-קראַפט תמיד מנצח דעם ווילן, אָן
אויסנאַם.

דאָסזעלבע, זעען מיר דען נישט, אַז אַ קאָמאַנדיר, וואָס
וואַרפט זיך אין שלאַכט פאָראויס, אין דער שפּיץ פון זיין
אָפּטיילונג, רייסט תמיד מיט נאָך זיך, בעת דער געשריי: „זאָל

ויך ראַטעווען ווער ס'קען!" באַשליסט כמעט פּאַטאַל דעם גורל פון אַן אַרמיי-אָפּטריט? פאַרוואָס איז עס אַזוי? דאָס איז דערפאַר, ווייל אין ערשטן פאַל שטעלן זיך די זעלבער פאָר, אַז זיי דאַרפן מאַרשירן פאָראויס, און אין צווייטן, ריידן זיך איין, אַז זיי זענען באַזיגט און זיי דאַרפן אַנטלויפן, כדי אויסצומיידן דעם טויט.

פּאַנירזשן איז באַקאַנט געווען די אָנשטעקנדיקע קראַפט פון ביישפּיל, ד. ה. די טעטיקייט פון דער איינבילדונגס-קראַפט, בעת ער האָט אָפּגעקויפט ביי אַ סוחר, — מיט וועלכן ער איז געפאָרן אויפן ים און פון וועלכן ער האָט געוואָלט נקמה נעמען, — זיין גרעסטן באַראַן און אים אַריינגעוואָרפן אין וואַסער: ער איז זיכער געווען פאָראויס, אַז די גאַנצע סטאַדע וועט דעם באַראַן נאָכטאָן, וואָס איז, אגב אורחא, טאַקע געשען.

מיר, מענטשן, זענען מער אָדער ווייניקער ענלעך אויף באַראַנעס און, קעגן אונזער ווילן, טוען מיר אומבאַוווּסטזיניקער נאָך דעם ביישפּיל פון אַנדערע, זיך פאָרשטעלנדיק, אַז אַנדערש קענען מיר נישט האַנדלען.

כ'וואָלט געקענט ברענגען נאָך טויזנט אַנדערע ביישפּילן, אָבער איך האָב מורא, אַז די דאָזיקע אויסרעכנונג זאָל נישט ווערן לאַנגווייליק. פונדעסטוועגן קען איך נישט פאַרשווייגן דעם פאָלגנדן פאַקט, וואָס באַווייזט די קאָלאָסאַלע מאַכט פון דער איינבילדונגס-קראַפט, אָדער מיט אַנדערע ווערטער, פון דאָס אומבאַוווּסטזיניקע אין זיין קאַמף קעגן דעם ווילן.

עס זענען דאָ שכורים, וואָס וואָלטן מער נישט וועלן טרינקען, אָבער זיי קענען זיך נישט אָפּהאַלטן דערפון. פרעגט זיי, וועלן זיי אייך ענטפערן זייער אויפריכטיק, אַז זיי וואָלטן וועלן אויפהערן טרינקען, אַז דער בראָנפן רופט אַרויס ביי זיי אַן עקל, אָבער זיי ווערן אומבאַוווּנגבאַר געשטויסן צום טרינקען, קעגן זייער ווילן, נישט קוקנדיק אויף דעם, וואָס זיי ווייסן, אַז דאָס וועט זיי ברענגען שאָדן...

דאָסזעלבע איז מיט געוויסע פאַרברעכער, וואָס באַגייען פאַרברעכנס קעגן דעם אייגענעם ווילן, און ווען

מ'פרעגט זיי, פאַרוואָס זיי האָבן עס געטאָן, ענטפערן זיי: "כ האָב זיך נישט געקענט אָפּהאַלטן דערפון. עס האָט מיר געשטויסן דערצו, דאָס איז געווען שטאַרקער פאַר מיר".

דער שכור, ווי דער פאַרברעכער, זאָגן דעם אמת; זיי זענען געצוווּנגען צו טאָן דאָס, וואָס זיי טוען, שוין צוליב דעם אַליין, ווייל זיי שטעלן זיך פאָר, אַז זיי קענען זיך דערפון נישט אָפּהאַלטן.

אַזוי אַרום ווייזט זיך אַרויס, אַז מיר, וואָס מיר זענען אַזוי שטאָלץ מיט אונזער ווילן, מיר, וואָס גלויבן, אַז מיר טוען פרייוויליק דאָס, וואָס מיר טוען, — מיר זענען אין דער אמתן נישט מער ווי אָרימע מאַריאָנעטקעס, וועמענס אַלע פעדים ס'האַלט אונזער איינבילדונגס-קראַפט. מיר וועלן אויפהערן צו זיין מאריאָנעטקעס ערשט דעמאָלט, ווען מיר וועלן זיך אויסלערנען אַנצופירן מיט דעם דאָזיקן כח.

סוגעסטיע און אויטאָסוגעסטיע.

לויט דאָס אויבנגעבראַכטע קענען מיר פאַרגלייכן די איינבילדונגס-קראַפט צו אַ רייסיקן שטראָם, וואָס שלעפט פאַטאַל מיט דעם אומגליקלעכן, וועלכער איז אין אים אַריינגעפאַלן, נישט קוקנדיק אויף זיין ווילן צו דערגרייכן דעם ברעג. עס דוכט זיך, אַז דעם דאָזיקן שטראָם קען מען נישט באַהערשן; פונטעסטוועגן, אויב איר ווייסט ווי זיך צו נעמען דערצו, וועט איר אים אָפּווענדן פון זיין וועג, איר וועט אים אָפּפירן אין פאַבריק, און דאָרט וועט איר פאַרוואַנדלען זיין קראַפט אין באַוועגונג, אין היץ, אין עלעקטרישע קראַפט.

אויב דער דאָזיקער פאַרגלייך באַפרידיקט אייך נישט, וועלן מיר פאַרגלייכן די איינבילדונגס-קראַפט (דעם הויז-משוגענעם*) ווי מ'רופט זי אָן) צו אַ ווילדן פערד, וואָס האָט נישט קיין צוים. וואָס קען טאָן דער רייטער, וועלכער זעצט זיך אויף אַזאַ פערד, אויב נישט פארן דארט, ווו דעם פערד געפעלט? און זייער אָפט, ווען דער פערד צוטראָגט זיך, ענדיקט זיך

*) אַ פראַנצויזישער אויסדרוק פאַר דער איינבילדונגס-קראַפט (דער איב.)

זײַן וועג אין א גראָבן. זאָל דער רײַטער אָנטאָן א צוים אויפ'ן פערד און די ראָלעס וועלן זיך בײַטן. דער פערד גייט שוין נישט מער ווו ער וויל; דער רײַטער צווינגט אים צו נעמען די וועג, וואָס אים איז נויטיק.

נאָכדעם ווי מיר האָבן זיך אָפּגעגעבן א דין-וחשבון פון דער קאָלאָסאַלער מאַכט, וואָס דאָס אומבאַוווּסטזיניקע וועזן, אָדער די פאָרשטעלונג פאַרמאָגט, וויל איך איצט באַווײַזן, אַז דאָס דאָזיקע וועזן, וואָס ווערט באַטראַכט פאַר נישט־באַהערשבאַר קען ווערן באַהערשט נישט שווערער ווי דער רייסיקער שטראָם, אָדער ווי דער ווילדער פערד.

אָבער איידער כ'וועל גיין ווײַטער, איז נויטווענדיק גענוי צו דעפינירן צוויי ווערטער, וועלכע מ'באַנוצט זייער אָפט און נישט שטענדיק ווערן זיי ריכטיק פאַרשטאַנען. דאָס זענען די ווערטער סוגעסטיע און אויטאָסוגעסטיע.

וואָס זשע איז־ינס איז סוגעסטיע? מ'קען עס דעפינירן אַזוי: „די טעטיקייט פון אַרויפצווינגען אן אידעע אויפ'ן מח פון א צווייטן". עקזיסטירט דען די דאָזיקע טעטיקייט אין דערווירקלעכקייט? אין דער אמתן גערעדט, נײַן. די סוגעסטיע עקזיסטירט נישט אַלס א זאַך פאַר זיך; זי עקזיסטירט נישט און זי קען נישט עקזיסטירן סיידן מיטן באַדינג, אַז זי זאָל פון זיך פאַרוואַנדלען בײַ דעם סוגעסטירטן אין אויטאָסוגעסטיע. און דאָס דאָזיקע לעצטע וואָרט וועלן מיר אַזוי דעפינירן: דאָס אײַנפלאַנצן אַן אידעע אין זיך גופא דורך זיך אַליין. איר קענט עמעצן סוגעסטירן עפּעס; אויב אָבער זײַן אומבאַוווּסטעס האָט נישט אַקצעפּטירט די דאָזיקע סוגעסטיע, אויב עס האָט זי נישט פאַרדייט, אַזוי צו זאָגן, כדי זי צו פאַרוואַנדלען אין אַן אויטאָסוגעסטיע, רופט זי נישט אַרויס קיין שום ווירקונג.

ס'איז מיר פון צײַט צו צײַט אויסגעקומען צו סוגעסטירן א מער אָדער ווייניקער באַנאַלן געדאַנק פערזאָנען, וואָס זענען געוויינלעך זייער פאָלגעוודיק, און מײַן סוגעסטיע האָט געליטן א דורכפאַל. דאָס דערקלערט זיך דערמיט, וואָס דאָס אומבאַ-

וויסטזיניקע פון די דאָזיקע פּערזאָנען האָט זיך אָפּגעזאָגט עס אָנצונעמען און האָט עס נישט פאַרוואַנדלט אין א ו י ט א ס ו ג ע ס ט י ע.

די אָנווענדונג פון אויטאָסוגעסטיע.

איך קער זיך אום צום אָרט, ווי כ'האָב געזאָגט, אַז מיר קענען באַהערשן און אָנפירן מיט אונזער איינבילדונגס-קראַפט, ווי מ'באַהערשט אַ רייסיקן שטראָם, אָדער אַ ווילדן פערד. קודם־כל איז נויטיק צו וויסן, אַז דאָס איז מעגלעך (וואָס כמעט אַלעמען איז עס אומבאַקאַנט), און דערנאָך דאַרף מען זיך באַקענען מיטן מיטל דערצו. דער מיטל איז זייער אַ פּשוטער; דאָס איז דער מיטל, וועלכן מיר באַנוצן יעדן טאָג, זינט מיר געפינען זיך אויף דער וועלט; מיר באַנוצן אים נישט ווילנדיק, אויף אַ לחלוטין אומבאַוווסקזיניקן אופן פאַר אונז, אָבער צום אומגליק באַנוצן מיר אים אָפט שלעכט און צו אונזער גרעסטן שאדן. דאָס דאָזיקע מיטל איז די א ו י ט א ס ו ג ע ס ט י ע.

אַנשטאט דעם, וואָס געוויינלעך אויטאסוגעסטירט מען זיך אומבאַוווסטזיניק, דאַרף מען זיך אויטאסוגעסטירן באַוווסטזיניק, און די מעטאדע באַשטייט אין פאָלגנדעם: צוערשט דאַרף מען גוט באַטראַכטן מיטן פאַרשטאַנד די זאַכן, וואָס דאַרפן ווערן דער אָביעקט פון דער אויטאסוגעסטיע, און זיך רעכענענדיק דערמיט, צי דער פאַרשטאַנד ענטפערט: יע, אָדער: ניין, איבערחזרן עטלעכע מאָל, — נישט טראַכטנדיק דאַביי וועגן יין שום אַנדער זאַך: — „דאָס געשיט“, אָדער „דאָס פאַרגייט” „דאָס וועט זײַן”, אָדער „ס'וועט נישט זיין”, א. אז. וו. א. אז. וו. און אויב דאָס אומבאַוווסטזיניקע נעמט אן די דאָזיקע סוגעסטיע און פאַרוואַנדלט זי אין אויטאסוגעסטיע, זעט מען באַשיינפּערלעך, ווי די זאַך אָדער די זאַכן רעאַליזירן זיך גאַנץ גענוי.

אין דעם דאָזיקן זין איז די א ו י ט אָ ס ו ג ע ס ט י ע

דאָס זעלבע, וואָס היפּנאָטיזם. אַזוי ווי איך פאַרשטיי אים, און ווען איך דעפינֿיר מיט די פאָלגנדיקע פשוטע ווערטער: די ווירקונג פון דער איינבילדונגס-קראַפט אויפ'ן מאָראַלישן און אויפ'ן פיזישן וועזן פונ'ם מענטשן.

די דאָזיקע ווירקונג קען נישט אָפּגעלייקנט ווערן און כּדי זיך נישט אומצוקערן צו די אויבנדערמאָנטע ביישפּילן, וועל איך ברענגען א פּאָר אַנדערע.

אויב איר פאַרזיכערט זיך גופא, אַז איר זענט בכח צו טאָן אַ געוויסע זאַך, וועט איר זי אויספירן (מיטן תּנאַי, אַז זי איז בכלל מעגלעך), ווי שווער זי זאָל נישט זיין. אויב, פאַרקערט, איר שטעלט זיך פאָר, אַז איר קענט נישט טאָן די סאמע פשוטע זאַך אויף דער וועלט, וועט איר עס בשום אופן נישט קענען אויספירן, און קראָט-בערגלעך נעמען אָן פאַר אייך די געשטאַלט פון נישט-דורכגאַנגבאַרע בערג.

דאָסזעלבע קומט פאָר מיט נוראַסטעניקער: גלויבנדיק, אַז זיי זענען אומפעיק צו מאַכן די מינדסטע אנשטרענגונג, קענען זיי נישט טאָן קיין פּאָר שריט נישט פילנדיק דאַביי די גרעסטע פאַרמאַטערטקייט. און די זעלבע נוראַסטעניקער, ווען זיי מאַכן אנשטרענגונגען זיך צו באַפרייען פון זייער דעפּרעסיע, פאַרזינקען זיי אין איר אַלץ מער און מער, ענלעך צום אומגליקלעכן, וואָס זינקט אין אַ זומפּ און וואָס מער אָנשטרענגונגען ער מאַכט כּדי זיך צו ראַטעווען, אַלץ גיכער ווערט ער אין אים פאַרשווּנדן.

אַזוי איז אויך גענוג אַ טראַכט צו טאָן, אַז אַ ווייטאַג גייט אריבער, כּדי צו שפּירן אין דער אמתן, ווי דער דאָזיקער ווייטאַג פאַרשווינדט ביסלאַכווייז, און, פאַרקערט, ס'איז גענוג אַ קלער צו טאָן, אַז מען ליידט, כּדי מען זאָל תּיכּף שפּירן, ווי דאָס לייד קומט.

איך קען געוויסע פּערזאָנען, וואָס זאָגן פאָראויס, אַז זיי וועלן ליידן אויף מיגרען דעם און דעם טאָג, ביי די און די באַדינגונגען, און, באמת, אין פאַרגעזאָגטן טאָג, ביי די פאָר-אויסגעזאָגטע באַדינגונגען, באַקומען זיי מיגרען. זיי האָבן זיך

אַליין באַשאָנקען מיט זייער ליידן, אויפ'ן זעלבן אופן, ווי אַנדערע היילן זיך אויס פון זייערן, דורך באַוווּסטזיניקער סוגעסטיע.

איך ווייס. אַז געוויינלעך גילט מען אין די אויגן פון דער וועלט פאר משוגע, ווען מ'האָט די העזה צו לאזן אין אומגאַנג אידעען, וועלכע מ'איז נישט געוויינט צו הערן. נו, פארפאלן! ריזיקירנדיק צו גילטן פאַר משוגע, פאַרזיכער איך, אַז אַ סך פערזאָנען זענען קראַנק גייסטיק און פיזיש נאָר דערפאַר, ווייל זיי שטעלן זיך פאר, אַז זיי זענען קראַנק, זאָל זיין גייסטיק, זאָל זיין פיזיש; אויב געוויסע פערזאָנען זענען פאַראַליזירט, נישט האָבנדיק קיין שום אָרגאַנישע דעפעקטן, איז עס נאָר דערפאַר, ווייל זיי שטעלן זיך פאר, אַז זיי זענען פאַראַליזירט, און ביי די דאָזיקע מענטשן געשעען די אויסערגעוויינלעכסטע אויסהיילונגען.

אויב געוויסע פערזאָנען זענען גליקלעך, אָדער אומגליקלעך, איז עס נאָר דערפאַר, ווייל זיי שטעלן זיך פאר, אַז זיי זענען גליקלעך, אָדער אומגליקלעך, ווייל צוויי מענטשן, וואָס געפינען זיך גענוי אין די זעלבע באַדינגונגען, קענען זיך פילן איינער פולקאָם גליקלעך, דער צווייטער לחלוטין אומגליקלעך.

די נויראסטעניע, דאָס שטאַמלען, די פאַרשידענע פאביס*), די קלעפטאמאניע, געוויסע פאראליטשן א. אז. וו. זענען בלויז אַ רעזולטאַט פון דער ווירקונג, וואָס דאָס אומבאַוווּסטזיניקע האָט אויפ'ן פיזישן, אָדער גייסטיקן וועזן.

אויב אבער אונזער אומבאַוווּסטעם איז דער מקור פון אַ סך אונזערע ליידן, קען עס דערפאַר אויך אויסהיילן אונזערע גייסטיקע, אָדער פיזישע קראַנקהייטן. עס קען נישט נאָר גוטמאַכן דאָס שלעכטס, וואָס עס האָט אָנגעטאָן, נאָר אויך

*) פאבי: אַ קרענקלעכע, אומדערקלערלעכע מורא פאַר געוויסע זאַכן.
(דער איב.)

הײלן אמתע קראַנקהײטן, — אַזױ גרױס איז זײן װירקונג אױף אונזער אָרגאַניזם.

שליסט זיך אָפּ אין אַ צימער, זעצט זיך אַװעק אין אַ פאָטעל, מאַכט צו די אױגן, כּדי אױסצומײדן יעדע צעשטרײאונג און טראַכט בלױז אין משך פון עטלעכע רגעס: „דאָס און דאָס האַלט בײם פאַרשװינדן", „דאָס און דאָס האַלט בײם געשען".

אױב איר האָט זיך באמת אױטאָסוגעסטירט, דאָס הײסט, אױב אײער אומבאַװוסטעס האָט אָנגענומען די אידעע, װאָס איר האָט איר פאָרגעלײגט, זעט איר מיט פאַרװוּנדערונג, װי ס'פאַרװירקלעכט זיך די זאַך, װעגן װעלכער איר האָט געטראַכט. (מ'דאַרף באַמערקן, אַז ס'ליגט אין דער טבע פון אױטאָסוגעסטירטע אידעען צו לעבן אין אונז אומבאַװוסט פאַר אונז גופא; בלױז דורך די װירקונגען, װאָס זײ רופן אַרױס, קענען מיר װיסן צי זײ לעבן אין אונז). אָבער מ'דאַרף אַכטונג געבן (און די דאָזיקע עצה איז זײער עיקרדיק), אַז דער װילן זאָל זיך נישט אַרײַנמישן אין דער דורכפירונג פון דער אױטאָסוגעסטיע; װײל אױב דער װילן איז נישט אין אײנקלאַנג מיט דער אײנבילדונגס-קראַפט, אױב מ'טראַכט: „איך װיל, אַז דאָס און דאָס זאָל געשען", און די אײנבילדונגס-קראַפט זאָגט: „דו װילסט עס, אָבער דאָס װעט נישט זײן", איז נישט נאָר װאָס מ'דערגרײכט נישט דאָס, װאָס מען װיל, נאָר חוץ דעם דערגרײכט מען נאָך גענױ דאָס פאַרקערטע.

די דאָזיקע באַמערקונג איז גרונטלײגנד, און זי דערקלערט פאַרװאָס זענען די רעזולטאַטן אַזױ װײניק באַפרידיקנדיק װען מ'באַמיט זיך צו איבערדערציִען דעם װילן בײ דער באַהאַנדלונג פון גײסטיקע דעפעקטן. מ'דאַרף זיך אָנשטאָט דעם פאַרנעמען מיט דערציִען די אײנבילדונגס-קראַפט. און אַ דאַנק דעם דאָזיקן ניואַנס האָט מײן מעטאָדע אָפט געהאַט דערפאָלג דאָרט, װוּ די אַנדערע האָבן געליטן אַ דורכפאַל.

די צאָלרייכע דערפאַרונגען, וואָס איך מאַך טאָג-טעגלעך אין משך פון צוואַנציק יאָר, און וועלכע כ'האָב מיט דער געגויסטער זאָרגזאַמקייט אויסגעפאָרשט, האָבן מיר דערלויבט צו מאַכן פאָלגנדיקע שלוסן, וועלכע איך רעזומיר אין דער פאָרם פון געזעצן;

I. ווען דער ווילן און די איינבילדונגס־קראַפט קעמפן צווישן זיך, איז תמיד מנצח די איינבילדונגס-קראַפט אָן אַ שום אויסנאַם;

II. אינם קאָנפליקט צווישן דעם ווילן און דער איינביל-דונגס-קראַפט איז די קראַפט פונם כח־הדמיון דירעקט פּראָפּאָר-ציאָנעל צום קוואַדראַט פון דער ווילנס-קראַפט;

III. ווען דער ווילן שטייט נישט אין סתירה צו דער איינבילדונגס-קראַפט און ביידע האָבן איין ציל, איז דער קראַפט-רעזולטאַט נישט זייער צונויפגעלייגטע סומע, נאָר די כפלונג פון ביידע ענערגיעס;

IV. די איינבילדונגס-קראַפט קען באַהערשט ווערן.

(די אויסדרוקן פּראָפּאָרציאָנעל צום קוואַדראַט פונם ווילן" און „די כפלונג" זענען נישט שטרענג גענוי. דאָס איז פשוט אַ בילד, וואָס דאַרף פאַרשטענדלעך מאַכן מיין געדאַנק).

לויט דעם, וואָס מיר האָבן נאָר וואָס געזאָגט, קומט אויס, אַז קיינער וואָלט קיינמאָל נישט געדאַרפט זיין קראַנק. און דאָס איז אמת. יעדע קראַנקהייט, כמעט אָן שום אויסנאַם, קען באַזייטיקט ווערן דורך דער אויטאָסוגעסטיע, ווי געוואַגט און ווי אומגלויבלעך מיין פאַרזיכערונג זאָל נישט אויסקומען; איך זאָג נישט, אַז זי ווערט תמיד באַזייטיקט, אָבער זי קען באַזייטיקט ווערן, און דאָס איז אַ חליק.

אָבער כדי די מענטשן זאָלן אָנווענדן די באַוווסטזיניקע אויטאָסוגעסטיע, דאַרף מען זיי פריער אויס־לערנען, ווי אַזוי עס צו טאָן, ריכטיק ווי מ'לערנט זיי לייענען און שרייבן, ווי מ'לערנט זיי מוזיק א. א. וו.

די אויטאָסוגעסטיע איז, ווי כ'האָב עס שוין

אויבן געזאָגט, אַן אינסטרומענט, וועלכן מיר טראָגן אין זיך פון געבוירן אָן און אויף וועלכן מיר שפּילן אומבאַוווסטזיניק אונזער גאַנץ לעבן, ווי אַ קליין קינד שפּילט זיך מיט זיין קלאַפּערל. דאָס איז אָבער אַ געפערלעכער אינסטרומענט; ער קען אייך פאַרוווּנדן, אַפילו טויטן, אויב איר באַנוצט אים אומפּאַרזיכטיק און אומבאַוווסטזיניק. אַקעגן זשע, ראַטעוועט ער אייך, ווען איר ווייסט ווי אים אָנצווענדן אויף אַ באַוווסטזיניקן אופן. מ'קען וועגן אים זאָגן דאָס, וואָס עזאָפּ האָט געזאָגט וועגן צונג: „זי איז די בעסטע און אין דער זעלבער צייט די ערגסטע זאַך אויף דער וועלט".

איך וויל אייך איצט דערקלערן, ווי אַזוי מ'קען מאַכן, אַז אַלע זאָלן שפּירן די גוטע ווירקונג פון דער אויטאָסוגעסטיע, וואָס ווערט אָנגעווענדט אויף אַ באַוווסטזיניקן אופן

זאָגנדיק „אַלע", טרייב איך אַ ביסל איבער, ווייל ס'זענען דאָ צוויי קאַטעגאָריעס מענטשן, ביי וועלכע ס'איז שווער אַרויסצורופן אַ באַוווסטזיניקע אויטאָסוגעסטיע:

I. גייסטיק אָפּגעשטאַנענע, וואָס זענען נישט ביכולת צו פאַרשטיין, וואָס מען רעדט צו זיי;

II. מענטשן, וואָס ווילן נישט פאַרשטיין.

ווי אַזוי קען מען אויסלערנען דעם פּאַציענט אויטאָסוגעסטירן זיך.

דער עיקר-פּרינציפּ פון דער מעטאָדע קען רעזומירט ווערן אין די פאָלגנדיקע עטלעכע ווערטער:

פּאַראַמאָל קען מען טראַכטן בלויז וועגן איין זאַך, ד. ה., אַז צוויי געדאַנקען קענען קומען איינער נאָכן צווייטן אָבער זיי קענען זיך נישט געפינען גלייכצייטיק אין אונזער באַוווסטזיין.

יעדער געדאַנק, וואָס פילט אויס אינגאַנצן אונזער באַוווסטזיין, ווערט פאַר

א ו נ ז א ן א מ ת א ו ן ע ר ה אָ ט אַ ט ע נ ד ע נ ץ צ ו פ אַ ר וו אַ נ ד ל ע ן ז י ך א י ן ט אַ ט.

דאָס הייסט: אויב אייך געלינגט אַריינצוגעבן דעם קראַנקן אַ געדאַנק, אַז זיין קראַנקהייט וועט פאַרשווינדן, וועט זי באמת פאַרשווינדן; אויב אייך געלינגט אַרויסצורופן ביים קלעפּטאָמאַן אַ געדאַנק, אַז ער וועט מער נישט גנבענען, וועט ער באמת מער נישט גנבענען, א. א. וו.

די דאָזיקע דערציאונג, וואָס קומט אייך, אפשר, פאַר ווי אַ אוממעגלעכע זאַך, איז באמת די פּשוטסטע זאַך אויף דער וועלט. עס איז דערצו גענוג אויסצולערנען דעם פּאַציענט, דורך אַ סעריע צוגעפּאַסטע און בהדרגהדיקע עקספּערימענטן, דעם אלף-בית פון באַוווסטזיניקן געדאַנק. און די דאָזיקע סעריע גיב איך גלייך אָן. אויב מ׳פירט איר גענוי אויס קען מען זיין לחלוטין זיכער, אַז מ׳וועט באַקומען אַ גוטן רעזולטאַט, א חוץ ביי די צוויי קאַטעגאָריעס מענטשן, וועלכע איך האָב אויבן דערמאָנט.

ד ע ר ע ר ש ט ע ר (צוגרייטונגס)- ע ק ס פּ ע ר י מ ע נ ט.

בעטן דעם פּאַציענט צו שטיין גלייך, אויסציענדיק שטייף דעם קערפּער, ווי אַ אייזערנעם בעלעק, צודריקנדיק די פיס איינע צו דער צווייטער פון אויבן ביז אַראָפּ, לאָזנדיק באַוועגלעך בלויז די פוס-טריט, גלייך ווי זיי וואָלטן זיין זאַוויאַסעס. זאָגן דעם פּאַציענט, ער זאָל זיך פאַרשטעלן אַלס אַ ברעט, וואָס האָט אויפ׳ן אונטערשטן עק זאַוויאַסעס, און וועלכע ס׳האָט זיך נאָר וואָס איינגעגעבן צו ברענגען אין גלייכגעוויכט אויף דער פּאַדלאָגע; מ׳דארף אים אויפמערקזאַם מאַכן, אַז אויב מ׳גיט לייכט אַ שטויס די ברעט פון פאָרנט, צי פון הינטן, גיט זי אַ פאַל אום אן דעם מינדסטן ווידערשטאַנד אין דער ריכטונג פונם שטויס; דערנאָך דאַרף מען אים אָנזאָגן, אַז איר וועט אים אַ צי טאָן הינטערזיך פאַר די פּלייצעס און

אים הייסן פאַלן אין אייערע אָרימס, נישט שטעלנדיק דעם מינדסטן ווידערשטאַנד, זיך אויסדרייענדיק אויף זיינע פיס-טריט ווי אויף זאַוויאַסעס, ד. ה. אַז זיינע פיס זאָלן בלייבן צוגע־פעסטיקט צום באָדן. נאָכהער גיט אים א צי הינטערזיך פאַר די פּלייצעס, און אויב דער עקספּערימענט גיט זיך נישט איין, חזרט אים איבער אַזוי לאַנג ביז ער וועט געלינגען אינגאַנצן, אָדער אומגעפער.

ד ע ר צ ו ו ײ ט ע ר ע ק ס פ ע ר י מ ע נ ט. — אויפקלערן דעם פּאַציענט, אַז כּדי אים צו ווייזן וואָס פאַרא ווירקונג די איינבילדונגס-קראַפט האָט אויף אונז, וועט איר אים תּיכּף הייסן טראַכטן: „איך פאַל הינטער זיך, איך פאַל הינטער זיך א. א. וו.”; דאַבײ דאַרף ער האַלטן אין זינען בלויז דעם דאָזיקן געדאַנק, וועגן קיין אַנדער זאַך נישט איבערקלערן, ער דאַרף זיך נישט קאָנטראָלירן, צי ער פאַלט באַלד אום, צי נישט, אַז אויב ער וועט פאַלן קען ער זיך צוקלאַפּן א. א. וו., א. א. וו.; מ׳דאַרף איב אויך אויפמערקזאַם מאַכן, אַז ער דאַרף נישט פאַלן הינטער זיך, כּדי אייך צו טאָן אַ געפעליקייט, דערפאַר אָבער, אויב ער שפּירט, אַז וואָס נישט איז ציט אים הינטער זיך, דאַרף ער נאָכגעבן דעם דאָזיקן געפיל, נישט שטעלנדיק קיין שום ווידערשטאַנד.

דערנאָך הייסט דעם פּאַציענט, ער זאָל שטאַרק פאַררייסן די קאָפּ און צומאַכן די אויגן, לייגט אַרויף דעם רעכטן פויסט אונטער זיין באַקן, די לינקע האַנט אויף זיין שטערן, און זאָגט אים: „טראַכט: „איך פאַל הינטער זיך, איך פאַל הינטער זיך א. א. וו., א. א. וו”, איר פאַלט, באמת, הינטער זיך, איר פאַלט — הינט—ער—זיך, א. א. וו.”. גלייכצייטיק פירט לייכט אייער לינקע האַנט הינטערזיך צו זיין לינקן שלייף, איבער דעם אויער, און פּאַוואָליע, זייער פּאַוואָליע, אָבער מיט אַ כּסדרדי־קער גלייכמעסיקייט, נעמט אַוועק אייער רעכטן פויסט.

תּיכּף וועט איר דערשפּירן, אַז דער פּאַציענט גיט לייכט נאָך הינטער זיך, און אָדער ער האַלט איין זיין פאַלן, אָדער ער פאַלט באמת אום. אינם ערשטן פאַל דאַרפט איר אים זאָגן,

אַז ער האָט געשטעלט אַ ווידערשטאַנד, אַז ער האָט נישט געטראַכט וועגן דעם, אַז ער פאַלט, נאָר וועגן דעם, אַז ער וועט זיך צוקלאַפּן אויב ער וועט אומפאַלן. און דאָס איז אמת, ווייל ווען ער וואָלט נישט געהאַט דעם דאָזיקן געדאַנק, וואָלט ער אַ פאַל געטאָן, ווי אַ קלאָץ. חזרט איבער דעם עקספּערימענט, באַנוצנדיק דאַבּיי אַ באַפעלערישן טאָן, ריכטיק ווי איר וואָלט וועלן צווינגען דעם פּאַציענט אייך צו פאָלגן. חזרט איבער דעם עקספּערימענט אַזוי לאַנג, ביז ער וועט זיך אייך איינגעבן אינגאַנצן, אָדער כּמעט אינגאַנצן. דאַבּיי דאַרף מען עצהן דעם עקספּערימענטאַטאָר צו האַלטן זיך אויף אַ קליינעם מרחק הינטער דעם פּאַציענט, אַרויסשטעלנדיק די לינקע פוס פאָרויס, די רעכטע שטאַרק אויסציענדיק אַהינטן, כּדי דער פּאַציענט זאָל אים נישט מיטשלעפּן מיט זיך ביים פאַלן, אויב ער איז אַ שווערע פּערזאָן.

ד ע ר ד ר י ט ע ר ע ק ס פּ ע ר י מ ע ט. שטעלט אַוועק דעם פּאַציענט מיטן פּנים צו אייך, מיט אַן איינגעשטייפטן קערפּער ווי פריער, מיט באַוועגלעכע פוס-טריט און מיט פּאַראַלעל-צוזאַמענגעדריקטע פיס. לייגט אַרויףביידע הענט אויף זיינע שלייפן, נישט דריקנדיק אויף זיי, קוקט שאַרף, נישט פּינטלעכדיק מיט די אויגן, אויף זיין נאָז-וואָרצל, און הייסט אים טראַכטן: „איך פאַל פאָרויס, איך פאַל פאָרויס", און דאַבּיי חזרט איבער אויפן קול, באַטאָנענדיק באַזונדער יעדן טראָף: „איר פאַלט פאָר—אויס. איר פאַלט פאָר—אויס, א. א. וו.", נישט אויפהערנדיק אים שאַרף אָנצוקוקן.

ד ע ר פ ע ר ט ע ר ע ק ס פּ ע ר י מ ע נ ט. — הייסן דעם פּאַציענט צונויפלייגן די הענט און מיט די גאַנצע כּחות צוזאַמענדריקן די פינגער, ביז זיי וועלן נישט אָנהויבן לייכט צו ציטערן; אים אָנקוקן, ווי אין פאָריקן עקספּערימענט, אַרויפלייגן די הענט אויף זיינע און לייכט זיי דריקן, ווי וועלנדיק דורכדעם זיי נאָך שטאַרקער צונויפקוועטשן. הייסט אים טראַכטן, אַז ער קען שוין נישט צונעמען די פינגער; זאָגט אים, אַז איר וועט ציילן ביז דריי און בעת איר וועט אויסריידן: „דריי",

דארף ער פרווון צונעמען די הענט, טראַכטנדיק דאַביי כסדר: „איך קען נישט, איך קען נישט א. א. וו.״, — און ער וועט איינזען, אַז ער איז עס נישט ביכולת צו טאָן. דאַן הייבט אָן צו ציילן זייער פּאַוואָליע: „איינס, צוויי, דריי״, און גיט תיכף צו, צוציענדיק די טראָפּן: „איר—זענט—נישט—בי—כ—לת, איר—זענט נישט—בי—כ—לת א. א. וו.״, אויב דער פּאַציענט טראַכט באמת: „איך קען נישט״, איז נישט נאָר ער וועט נישט קענען צונעמען די פינגער, נאָר אדרבה, וואָס מער ער שטרענגט זיך אָן זיי צו צונעמען, אַלץ שטאַרקער דריקן זיי זיך צונויף. דער רעזולטאַט איז ריכטיק אַ פאַרקערטער פון דעם, וועלכן ער וויל באַקומען. אין עטלעכע רגעס אַרום זאָגט אים: „איצט טראַכט: „איך קען״, — און זיינע פינגער צונעמען זיך תיכף.

אין משך פון גאנצן עקספּערימענט דאַרפט איר שאַרף קוקן אויף דעם נאָז-וואָרצל פונם פּאַציענט און נישט דערלויבן דעם לעצטן אָפּצווענדן זיינע אויגן פון אייערע אויף איין מינוט אַפילו.

אויב איר זעט, אַז נישט קוקנדיק אויף אַלץ קען דער פּאַציענט צונעמען די הענט, דאַרפט איר נישט גלויבן, אַז דאָס איז צוליב אייער שולד; אין דעם איז תמיד שולדיק דער פּאַציענט. ער האָט נישט גענוג שטאַרק געטראַכט „איך בין נישט ביכולת״. זאָגט עס אים מיט זיכערקייט און הייבט אָן דעם עקספּערימענט פון דאָס ניי.

בעת די עקספּערימענטן דאַרף מען תמיד באַנוצן אַ באַפעלערישן טאָן, וואָס דערלאָזט נישט קיין אומגעהאָרכזאַמקייט. איך וויל דערמיט נישט זאָגן, אַז מ׳דאַרף רעדן מיט אַ העכערער שטים; אדרבה, עס איז בעסער צו באַנוצן דעם געוויינלעכן טאָן, אָבער באַטאָנענדיק דאַביי יעדעס וואָרט שאַרף און באַפעלעריש.

אויב דער דאָזיקער עקספּערימענט געלינגט אייך, וועלן אויך אַלע אַנדערע נישט ווייניקער געלינגען, און איר וועט זיי דערגרייכן גאַנץ לייכט, ווען איר וועט זיך נאָר האַלטן גענוי אָן די אָנווייזונגען, וועלכע כ׳האָב הייבן געגעבן.

געוויסע פּאַציענטן זענען זייער שפּירבאַר, און מ'דערקענט זיי לייכט לויט דעם, וואָס דער קורטש פון זייערע פינגער און זייערע אַנדערע אברים לאָזט זיך לייכט אַדורכפירן. נאָך א צוויי-דריי איינגעגעבענע עקספּערימענטן, איז שוין מער נישט נויטיק זיי צו זאָגן: „טראַכט וועגן דאָס, טראַכט וועגן יענץ;„ ס'איז גענוג למשל זיי צו זאָגן פשוט אָבער מיט א באַפעלעריש טאָן (וועלכן עס מוז אָנווענדן יעדער גוטער סוגעסטירער): „מאַכט אַ פויסט; איצט קענט איר אים שוין מער נישט עפענען; פאַרמאַכט די אויגן; איצט קענט איר זיי שוין מער נישט עפענען א. א. וו. און מ'זעט טאַקע, ווי דער פּאַציענט איז לחלוטין נישט ביכלל צו עפענען דעם פויסט אָדער די אויגן, נישט קוקנדיק אויף אַלע זיינע באַמיאונגען. ווען איר זאָגט אים אָבער אין עטלעכע רגעס אַרום: „איר קענט", לאָזן די מוסקולן תיכף נאָך.

די עקספּערימענטן קענען אומענדלעך פיל קאָמבינירט ווערן. אָט זענען עטלעכע ביישפּילן: הייסן צונויפלייגן די הענט און סוגעסטירן, אַז זיי זענען צוזאַמענגעוואַקסן; מ'הייסט אַוועקלייגן אַ האַנט אויפן טיש און מ'סוגעסטירט, אַז זי איז צו אים צוגעקלעפּט; איי נריידן דעם פּאַציענט, אַז ער איז צוגעפּעסטיקט צום שטול און ער קען זיך נישט אויפהויבן; אים צווינגען אויפצושטיין און אים זאָגן, אַז ער קען נישט מאַכן קיין טריט; אוועקלייגן אויפן טיש אַ הענטל און אים זאָגן, אַז זי וועגט 100 קילאָ און ער איז זי נישט בכח אויפצוהויבן א. אַ. וו. א, אַ, וו.

כ'מוז נאכאַמאָל און נאָכאַמאָל איבערחזרן: ביי די דאָזיקע אַלע עקספּערימענטן ווערן די ערשיינונגען אַרויסגערופן נישט דורך דער ס ו ג ע ס ט י ע אַליין, נאָר דורך דער א ו י ט אָ-ס ו ג ע ס ט י ע, וואָס ווערט אַרויסגערופן ביים פּאַציענט דורך דער סוגעסטיע פונם עקספּערימענטאַטאָר.

באמערקונג. — די הויבן געגעבענע אָנווייזונגען זענען באַשטימט בלויז פאר די יעניקע, וואָס מאַכן עקספערימענטן מיט אַנדערע.

מ'דארף אויסמיידן צו מאַכן די דאָזיקע עקספערימענטן אויף זיך אַליין, ווייל, בדרך כלל, לאָזט זיך נישט אַוועקשטעלן זיך גופא אין די געוויינשטע באַדינגונגען, און די עקספערימענטן גיבן זיך נישט איין.

ווי אַזוי ווענדט מען אָן די הייל־סוגעסטיע.

ווען דער פּאַציענט האָט שוין דורכגעמאַכט און באַגריפן די אויבנדערמאָנטע עקספערימענטן (וועלכע דארפן פון דעסטוועגן נישט באַטראַכט ווערן אַלס אומבאַדינגט נויטווענדיקע), איז ער שוין רייף פאַר דער הייל-סוגעסטיע.

פון וואָסער נאַטור די קראַנקהייט פונם פּאַציענט זאָל נישט זיין, — זאָל זי זיין אַ פיזישע, אָדער אַ גייסטיקע, — דאַרף מען תמיד האַנדלען אויף איין אופן און זאָגן די זעלבע ווערטער, אַריינפירנדיק בלויז קליינע ענדערונגען אין שייכות מיט דעם אָדער יענעם פאַל.

איר דאַרפט זאָגן צום פּאַציענט: „זעצט זיך אַוועק און פאַרמאַכט די אויגן. איך וועל זיך נישט באַמיען אייך איינצושלעפערן, ווייל דאָס ברענגט קיין נוצן נישט. איך בעט אייך צו פאַרמאַכן די אויגן פשוט דערפאַר, כדי אייער אויפמערקזאַמקייט זאָל נישט געשטערט ווערן דורך די געגנשטאַנדן, וואָס וואַרפן זיך אייך אין אויג. איצט זאָגט צו זיך אַליין, אַז אַלע ווערטער, וואָס כ'וועל באַלד אַרויסזאָגן, וועלן זיך פאַרפיקסירן

אין אייער מח, זיך איינשניידן און איינקריצן אין אים, און ס'איז גויטיק, אַז זיי זאָלן דאָרט בלייבן פיקסירט און איינגעקריצט אויף תמיד; און אַז קענן אייער ווילן, אָן אייער וויסן, אויף א לחלוטין אומבאַוווּסטזיניקן אופן פאַר אייך, וועט אייער אָרגאַניזם און איר גופא זיך מוזן אונטערוואַרפן די דאָזיקע ווערטער. קודם-כל זאָג איך אייך, אז טעגלעך, דריי מאָל אין טאָג, — אינדערפרי, בייטאָג און אינאָוונט, — וועט איר אין דער צייט פון די מאָלצייטן זיין הונגעריק, ד. ה. איר וועט שפירן יענעם אנגענעמען געפיל, וואָס צווינגט טראַכטן און זאָגן: „אָ! כ'וואָלט געגעסן מיט אַזא פאַרגעניגן!״ און איר וועט, באמת, עסן מיט אַ זייער גרויס פאַרגעניגן, נישט עסנדיק פונדעסטוועגן צו פיל. איר וועט זיך באַמיען לאַנגזאַם צו צוקייען אייער שפייז, כדי זי צו פאַרוואַנדלען אין אַ מין ווייכע קאַשקע, וועלכע איר וועט לייכט אַראָפּשלינגען. דאָס וועט פירן דערצו, אַז איר וועט האָבן אַ גוטע פאַרדייאונג און איר וועט נישט שפירן נישט אין מאָגן, נישט אין די געדערים קיין שום שטערונג, קיין שום ווייטאָג, פון וועלכער אָרט עס זאָל נישט זיין. אייער קערפּער וועט די שפייז גוט אויפנעמען און זי פאַרוואַנדלען אין בלוט, אין מוסקולן, אין קראַפט, אין ענערגיע, מיט איין וואָרט — אין לעבן.

„היות אייער פאַרדייאונג וועט זיין גוט, וועט אויך אייער שטול-גאַנג פאָרקומען נאָרמאַל, און יעדער פרימאָרגן, גלייך ווי איר וועט אויפשטיין, וועט איר שפירן אַ באַדערפעניש זיך אויסצולייריקן. נישט באַנוצנדיק קיין שום מעדיקאַמענטן, זיך נישט נויטיקנדיק אין קיין שום קינסטלעכע אָפּפיר-מיטלען, וועט איר תמיד האָבן אַ נאָרמאַלן און גוטן שטול-גאַנג.

„די נעכט, — אָנהויבנדיק פון מאָמענט, ווען איר וועט וועלן איינשלאָפן, ביזן מאָמענט, ווען איר וועט זיך וועלן אויפכאַפּן אויף מאָרגן אין דער פרי, — וועט איר שלאָפן מיט אַ טיפן, רויקן שלאָף, בעת וועלכן איר וועט נישט האָבן קיין קאשמארן און נאָך וועלכן איר וועט זיך פילן גוט, פריילעך און מונטער.

„אויב עס טרעפט אמאָל, אַז אייך איז שווער אויפן הארצן

און אומעטיק, אַז איך איז לאַנגווייליק און איר זענט פאַרמרה-שחורהט, וועט עס שווין פון איצט אָן מער מיט אייך נישט טרעפן, און אנשטאט צו זײַן טרויעריק און אָנגעכמורעט, אַנשטאָט זיך צו מצער זיין און זיך לאַנגווײלן, אנשטאט זיך אָפּצוגעבן מיט שוואַרצע געדאַנקען, וועט אייך זיין זייער פריילעך, פריילעך אפשר אָן א סיבה, אָבער פאָרט פריילעך, דאָס זעלבע ווי איך פלעגט אַמאָל ווערן שווער אויפן האַרצן אָן אַ סיבה; נאָך מער: אויב איר וועט, אפילו, האָבן ריכטיקע, רעאַלע סבות צו זיין אומעטיק און טרויעריק, וועט איר עס פונדעסטוועגן נישט זיין.

„אויב עס טרעפט אויך, אַז איר האָט אַמאָל אָנפאַלן פון אומגעדולד און כעס, וועט איר אַזעלכע אָנפאַלן מער נישט האָבן; אדרבה, איר וועט תמיד זיין געדולדיק, איר וועט זיך תמיד קענען באַהערשן, און די זאכן, וואָס פלעגן אייך פאַרשאַפן טרויער, וואָס פלעגן אייך אויפרעגן און רייצן, וועלן אייך פון איצט אָן לאָזן לחלוטין אינדיפערענט און רויק, זייער רויק.

„אויב עס באַפאַלן אייך אַמאָל שלעכטע און קרענקלעכע געדאַנקען, אויב איר ווערט פאַרפאָלגט פון שרעקן און פחדים, פון פאָביען און שנאה, — וויל איך, אַז דאָס אַלץ זאָל זיך ביסלעכווייז דערווייטערן פון אייער איינבילדונגס־קראַפט און עס זאָל זיך פאַרלירן ווי אין אַ ווייטן וואָלקן, מיט וועלכן עס וועט לחלוטין פאַרשווינדן. ווי אַ חלום פאַרשווינדט ביים דערוואַכן, אַזוי וועלן אויך פאַרגיין די דאָזיקע אַלע נישט-בויטיקע פאַרשטעלונגען.

„איך דערקלער אייך, אַז אייערע אַלע איברים פונקציאָנירן גוט; די האַרץ קלאַפּט נאָרמאַל און די בלוט-צירקוליאַציע קומט פאָר ווי געהעריק; די לונגען זענען אין אָרדנונג; דער מאָגן, די געדערים, דער לעבער, דער גאַל=פּענכער, די נירן און דער השתנה=פּענכער פירן אויס נאָרמאַל זייערע פונקציעס. אויב איינער פון די דאָזיקע איברים פונקציאָנירט אין איצטיקן מאָמענט נישט נאָרמאַל, וועט די דאָזיקע אומנאָרמאַלקייט מיט יעדן טאָג פאַרשווינדן צו ביסלעך, אַזוי, אַז אין אַ קורצע צייט אַרום

וועט זי אינגאַנצן פֿאַרשווינדן און דער דאָזיקער איבר וועט צוריק נעמען פֿונקציאָנירן גאַנץ נאָרמאַל.

„נאָכמער, אויב אין איינעם פֿון אייערע איברים איז דאָ אַ וועלכע נישט איז ווונד, וועט זי זיך פֿון טאָג צו טאָג פֿאַרציִען און גאָר איינגיכן זיך לחלוטין פֿאַרהיילן. (אַגב אורחא, דאַרף איך דאָ באַמערקן, אַז ס'איז לגמרי נישט נויטיק צו וויסן, וואָסער איבר עס איז קראַנק, כּדי אים אויסצוהיילן. אונטער דער השפּעה פֿון דער אויטאָסוגעסטיע: „מיט יעדן טאָג ווערט מיר אַלץ בעסער אין אַלע הינזיכטן", איבט אויס דאָס אומבאַוווסטזיניקע איר ווירקונג אויפֿן דאָזיקן איבר, וועלכן זי קען אויסזוכן אַליין, אָן אונזער באַוווסטזיניקע הילף).

„איך גיב נאָך צו פֿאָלגנדעס (און דאָס איז אַ זאַך פֿון אויסערגעוויינלעכער וויכטיקייט): אויב איר האָט ביז איצט געשפּירט צו זיך גופא אַ געוויסן אומצוטרוי, זאָג איך אייך, אַז דער דאָזיקער אומצוטרוי צו די אייגענע כּוחות וועט ביסלעכווייז פֿאַרשווינדן און זיין אָרט וועט פֿאַרנעמען אַ גלויבן אין זיך אַליין, וואָס וועט באַזירן אויף דער דאָזיקער אומבאַרעכנבאַר מעכטיקער קראַפֿט, וואָס געפֿינט זיך אין יעדן פֿון אונז. און דער דאָזיקער גלויבן אין די אייגענע כּוחות איז אַ אומבאַדינגטע נויטווענדיקייט פֿאַר יעדן מענטשלעכן וועזן. אָן גלויבן אין זיך קען דער מענטש קיין שום זאַך נישט דערגרייכן, אָבער מיט אַ גלויבן אין זיך קען מען דערגרייכן אַלץ (פֿאַרשטייט זיך, אַז נאָר דאָס, וואָס געפֿינט זיך אין די גרענעצן פֿון דאָס ר ע אַ ל מ ע ג ל ע כ ע). איר וועט איצט באַקומען דעם דאָזיקן גלויבן אין זיך און דער גלויבן אין די אייגענע כּוחות וועט אייך געבן די זיכערקייט, אַז איר זענט בּיכולת אויסצופֿירן נישט נאָר גוט, נאָר אַפֿילו זייער גוט אַלע זאַכן, וואָס איר ווילט טאָן, מיטן תּנאי, אַז די דאָזיקע זאַכן זענען נאַטירלעך, ווי אויך די אַלע זאַכן, וואָס איר זענט מחויב צו טאָן.

„אויב איר וועט וועלן טאָן עפּעס אַזוינס, וואָס ליגט אין גדר פֿון שכל, אויב איר וועט עפּעס דאַרפֿן אויספֿירן אַ זאַך, וואָס גייט אַריין אין גדר פֿון אייערע התחייבותן, טראַכט תּמיד

וועגן דעם, אַז די דאָזיקע זאַך איז אַ ג ר י נ ג ע. די ווער־
טער: ס'איז שווער, ס'איז אוממעגלעך.
איך קען נישט, עס איז שטאַרקער פאַר
מיר, איך קען זיך נישט אָפּהאַלטן פון...
מוזט איר אויפהערן צו באַנוצן. אַנשטאָט זיי דאַרפט איר איינ־
פירן די ווערטער: עס איז לייכט און איך קען.
האַלטנדיק די זאַך, וואָס איר דאַרפט טאָן, פאַר לייכט, וועט
איר זי אין דער אמתן אויספירן לייכט, בעת פאַר אַנדערע וועט
זי פאָרקומען שווער, און די דאָזיקע זאַך וועט איר אָפּטאָן גיך,
גוט, איר וועט זי אויך אָפּטאָן אָן מאַטערניש, ווייל איר וועט
זיך נישט אָנשטרענגען, כדי זי אויסצופירן. פאַרקערט אָבער,
ווען איר וואָלט די זאַך באַטראַכט פאַר שווער, אָדער פאַר
לחלוטין אוממעגלעך, וואָלט זי באמת געוואָרן אַזאַ גאַנץ פשוט
דערפאַר, ווייל איר האָט זיך זי אַזוי פאָרגעשטעלט".

די דאָזיקע אַלגעמיינע סוגעסטיעס, וואָס ווערן, אפשר,
פאַרקומען אַביסל צו לאַנג און פאַר אַנדערע אַפילו צו קינדיש
זענען אָבער נויטווענדיק, און ערשט צו זיי דאַרף
מען צוגעבן די יעניקע, וואָס האָבן אַ שייכות צום ספּעציפישן
פאַל פונם פּאַציענט, וועלכער געפינט זיך אין אייער באַהאַנד־
לונג.

די דאָזיקע אַלע סוגעסטיעס דאַרפן געמאַכט ווערן אין
אַן איינטאָניקן און פאַרוויגנדיקן טאָן (אונטערשטרייכנדיק, פונ־
דעסטוועגן, די וויכטיקסטע ווערטער), וואָס אויב זיי פאַרשלע־
פערן נישט דעם פּאַציענט, וואַרפן זיי אים, לכל הפחות, אַריין
אין אַ צושטאַנד פון דרעמלנדיקער מאַטקייט, ביי וועלכער ער
טראַכט נישט וועגן קיין זאַך.

ווען די סעריע סוגעסטיעס איז פאַרענדיקט, דאַרף מען זיך ווענדן
צום פּאַציענט מיט פאָלגנדיקע ווערטער: „אין לעצטן סך־הכל וויל
איך, אַז אין אַלע הינזיכטן, סיי פיזיש, סיי גייסטיק, זאָלט איר זיך
פילן פולקאָם געזונט, געזינטער ווי איר האָט זיך געשפּירט ביז היינט.
איצט וועל איך ציילן ביז „דריי", און ווען כ'וועל אַרויסריידן
„דריי", וועט איר עפענען די אויגן און אַרויסגיין זייער רויק

פון צושטאנד אין וועלכן איר געפינט זיך איצט; און ארויס־גייענדיק פון דאָזיקן צושטאַנד וועט איר נישט שפירן נישט די מינדסטע שלעפעריקייט, נישט די מינדסטע פאַרמאַטערטקייט, אדרבה, איר וועט זיך שפירן שטאַרק, קרעפטיק, אויפגעמונטערט און אפגעפרישט, פול מיט לעבן; נאכמער, איר וועט זיין פריילעך און זיך פילן גוט אין אַלע הינזיכטן: „איינס, צוויי, דריי".

ביים וואָרט „דריי" עפנט דער פּאַציענט אויף די אויגן מיט אַ שמייכל און אויף זיין פּנים איז תמיד אויסגעגאָסן אַ אויסדרוק פון צופרידנקייט.

גלייך ווי איר האָט פאַרענדיקט די דאָזיקע קליינע סוגעסטיע־רעדע, זענט איר מוסיף דאָס אונטן געזאָגטע:

ווי אַזוי ווענדט מען אָן די באַוווסטזיניקע אויטאָסוגעסטיע.

יעדן פרימאָרגן ביים אויפכאַפּן זיך, און יעדן אָוונט, נאָכן לייגן זיך אין בעט, דאַרף מען צומאַכן די אויגן און נישט באַמיענדיק זיך צו קאָנצענטרירן די אויפמערקזאַמקייט אויף דעם וואָס מ'זאָגט, אַרויסרעדן, — געַנוג הויך, כּדי צו הערן די אייגענע ווערטער און אָפּציילנדיק אויף אַ שטריקעלע מיט 20 קניפּלעך — די פאָלגנדיקע פראזע: „מיט יעדן טאָג פיל איך זיך אַלץ בעסער און בעסער אין יעדער הינזיכט". היות די ווערטער „אין יעדער הינזיכט" באַציען זיך אויף אַלץ, איז נישט נויטיק אָנצוווענדן ספּעציעלע אויטאסוגעסטיעס.

די דאָזיקע אויטאסוגעסטיע דאַרף געמאַכט ווערן וואָס פּשוטער, וואָס קינדישער, וואָס מעכאַנישער, ד. ה. אָן דער מינדסטער אנשטרענגונג. מיט איין וואָרט, די פאָרמולע דאַרף געחזרט ווערן מיטן זעלבן טאָן מיט וועלכן מ'זאָגט תפילות.

אויף אזא אופן דרינגט די פאָרמולע אריין מעכאַניש אינם אומבאַוווסטזיין דורכן אויער. און ווען זי דרינגט דאָרט אריין הויבט זי תיכף אָן צו ווירקן. די דאָזיקע מעטאָדע דאַרף מען אָנווענדן דעם גאַנצן לעבן, ווייל נישט נאָר זי היילט, נאָר זי פאַרהיט אויך פון קראַנק ווערן.

יעדעס מאָל, ווען מען פילט אין משך פון טאָג אָדער פון דער נאַכט אַ פיזישן, אָדער גייסטיקן ווייטאָג, דאַרף מען תיכף זיך גופא פאַרזיכערן, אז מ׳וועט דעם דאָזיקן ליידן נישט פאַרגרעסערן באַוווסטזיניק און אז מ׳וועט אים צווינגען גלייך צו פאַרשווינדן. דערנאָך דאַרף מען בלייבן איינער אַליין, צומאַכן די אויגן, און, פירנדיק מיט דער האַנט איבערן שטערן, אויב עס האַנדלט זיך וועגן אַ גייסטיקן ליידן, אָדער אויף דעם אָרט פון ווייטאָג, אויב ס׳האַנדלט זיך וועגן אַ פיזישן, — חזרן מיט דער גרעסטער שנעלקייט אויפ׳ן קול די פאָלגנדיקע ווערטער: „דאָס גייט איבער, דאָס גייט איבער א. א. וו. א. א. וו.” אזוי לאַנג ביז זיי ווירקן נישט. ביי אַ געוויסער געוווינהייט, קען מען באַזייטיקן דעם פיזישן אָדער גייסטיקן ליידן אין משך פון 20 ביז 25 רגעס. דעם דאָזיקן מיטל קען מען אָנווענדן אזוי פיל מאָל וויפל ס׳איז נויטיק. די אָנווענדונג פון אויטאָסוגעסטיע קען נישט פאַרבייטן די מעדיצינישע באַהאַנדלונג, עס איז אָבער אַ טייערער הילפס-מיטל סיי פאַרן חולה סיי פאַרן רופא).

פון דעם אַלעם איז לייכט זיך אָפצוגעבן אַ דין־וחשבון, וואָסער ראָל עס שפילט דאָ דער סוגעסטירער. ער איז נישט קיין האַר, וואָס באַפעלט, נאָר אַ חבר, אַ פירער, וואָס פירט דעם חולה טריט נאָך טריט אויפ׳ן וועג פון געזונט ווערן. היות די דאָזיקע אַלע סוגעסטיעס ווערן געמאַכט צוליב דער טובה פונם חולה, דאַרף זיי דאָס אומבאַוווסטזיניקע פונם לעצטן בלויז אויפנעמען און פאַרוואַנדלען אין אויטאָסוגעסטיעס. ווען דאָס געשעט, קומט פאָר די אויסהיילונג מער אָדער ווייניקער גיך.

די מעלות פונם דאָזיקן מעטאָד

דער דאָזיקער מעטאָד ברענגט באמת ווונדערלעכע רע־זולטאַטן, און ס'איז לייכט צו פאַרשטיין די סיבה דערפון. דערפילנדיק געטרוי אַלע מיינע אָנווייזונגען, ליידט מען קיינמאָל נישט קיין דורכפאַל, סיידן מ'האָט צו טאָן מיט די צוויי קאַטע־גאָריעס פערזאָנען, וועגן וועלכע כ'האָב גערעדט הויבן און וועלכע מאַכן אויס, צום גליק, נישט מער ווי קוים 3 פּראָצענט פון דער באַפעלקערונג.

אויב אָבער, פאַרקערט, מ'פרובירט ווירקן אויפן פּאַציענט גלייך פון ערשטן מאָל, נישט געבנדיק אים קיין דערקלערונגען, נישט דורכמאַכנדיק מיט אים די צוגרייטונגס-עקספּערימענטן, וואָס דאַרפן אים ברענגען דערצו, ער זאָל אַקצעפּטירן די סו־געסטיע און זי פאַרוואַנדלען אין אויטאָסוגעסטיע. — קען מען ווירקן בלויז אויף אויסערגעוויינלעך פילבאַרע פּאַציענטן, וואָס געפינען זיך אין אַ זייער קליינע צאָל.

יעדער איינער קען אויפנעמען מיין סוגעסטיע-מעטאָד דורך אַ געניגנדיקער טרענירונג, אָבער זייער ווייניקע קענען עס אָן אַ פאַראויסגייענדיקע צוגרייטונג, וועלכע איך עצה צו געבן זיי, און וועלכע דויערט, אגב אורחא, נישט מער ווי אַ פּאָר מינוט.

פריער האָב איך געגלויבט, אַז די סוגעסטיע קען ווירקן גוט בלויז אין צושטאַנד פון שלאָף, און כ'פלעג זיך תמיד באַ־מיען איינצושלעפערן מיינע פּאַציענטן; אָבער, נאָכדעם ווי כ'האָב איינגעזען, אַז דאָס איז נישט נויטווענדיק, האָב איך עס אויפ־געהערט צו טאָן, כדי צו באַפרייען דעם פּאַציענט פונם פחד, וואָס ער שפּירט כמעט תמיד, ווען מ'זאָגט אים, אַז מ'גייט אים איינשלעפערן, אַ פחד, וואָס ברענגט אָפט דערצו, אַז ער שטעלט נישט ווילנדיק אַ ווידערשטאַנד דעם שלאָף. אָבער, פאַרקערט, אויב איר זאָגט אים אַז איר האָט נישט בדעה אים איינצו־שלעפערן, אַז דאָס איז לחלוטין נישט נויטיק, געווינט איר דורכדעם זיין צוטרוי, ער הערט אייך אויס אָן דער מינדסטער מורא, אָן דעם מינדסטן הינטער-געדאַנק, און עס טרעפט זייער

אָפּט, אויב נישט דעם ערשטן מאָל, טאָ לכל הפּחות זייער גיך, אַז ער לאָזט זיך פאַרוויגן דורכן איינטאָניקן קלאַנג פון אייער שטימע און ווערט אַנטשלאָפן מיט אַ טיפן שלאָף, פון וועלכן ער כאַפּט זיך אויף מיט גרויס פאַרוווּנדערונג איבער דעם, וואָס ער איז איינגעשלאָפן.

אויב עס געפינען זיך צווישן מיינע לעזער אַזעלכע, וואָס גלויבן עס נישט, — און אַזעלכע געפינען זיך זיכער, — קען איך זיי בלויז זאָגן: „קומט צו מיר, קוקט זיך צו און די פאַקטן וועלן אייך איבערצייגן".

מ'דאַרף פונדעסטוועגן נישט אַריינפאַלן אין אַ טעות און גלויבן, אַז ס'איז לחלוטין נויטווענדיק צו באַנוצן דעם אויבנגעבראַכטן מעטאָד, כדי אַנצווענדן סוגעסטיע און אַרויסרופן אויטאָסוגעסטיע. מ'קען סוגעסטירן מענטשן אָן זייער וויסן און אָן אַ שום צוגרייטונג. אויב, למשל, אַ דאָקטאָר, וואָס ווירקט אויף זיין חולה סוגעסטיוו שוין בלויז דורך זיין נאָמען, זאָגט דעם לעצטן, אַז ער האָט נישט פאַר אים קיין מיטלען, אַז זיין חולאַת איז נישט-היילבאַר, וועט ער אין מח פונם פּאַציענט אַרויסרופן אַ אויטאָסוגעסטיע, וואָס קען האָבן די סאַמע פאַטאַלע רעזולטאַטן; אויב ער וועט אים אָבער, פאַרקערט, זאָגן, אַז זיין חולאַת איז אמת אַ שווערע, אָבער ביי אַ גוטער אויפפּאַסונג און מיט גרויס געדולד איז מעגלעך זי אויסצוהיילן, קען ער אַמאָל און, אפילו, אָפט באַקומען דערשטוינענדיקע רעזולטאַטן.

נאָך אַ ביישפּיל: ווען אַ דאָקטאָר פאַרשרייבט דעם קראַנקן אַ רעצעפּט און גיט עס אים איבער אָן דערקלערונגען, האָבן די פאַרשריבענע רפואות זייער ווייניק שאַנסן צו ווירקן; אויב אָבער דער דאָקטאָר דערקלערט זיין פּאַציענט, אַז די און די רפואות דאַרפן איינגענומען ווערן ביי די און די באַדינגונגען און זיי רופן אַרויס די און די ווירקונגען, וועלן זיך כמעט אָן אַ טעות באַקומען די פאָראויסגעזאָגטע רעזולטאַטן.

אויב צווישן מיינע לעזער געפינען זיך דאָקטוירים אָדער

מיינע קאָלעגעס — פאַרמאַצעווטן, זאָלן זיי מיר נישט האַלטן פאַר זייערן אַ שונא; אַדרבה, איך בין זייער בעסטער פריינט. פון איין זייט וואָלט איך וועלן, אַז אין דער פּראָגראַם פון די מעדיצינישע פאַקולטעטן זאָל אַריינגיין די טעאָרעטישע און פּראַקטישע דערלערנונג פון סוגעסטיע, צוליב דער גרעסטער טובה סיי פון די חולאים סיי פון די דאָקטוירים גופא, און פון דער צווייטער זייט האַלט איך, אַז יעדעס מאָל, ווען אַ חולה גייט צום דאָקטאָר, דאַרף אים דער לעצטער תמיד פאַראָרדנען איינע אָדער עטלעכע רפואות, אפילו דעמאָלט, ווען זיי זענען נישט נויטיק. אין דער אמתן, ווען דער קראַנקער גייט זיך באַראַטן מיט זיין דאָקטאָר, ווייל ער, דער לעצטער זאָל אים פאַרשרייבן אַ מיטל, וואָס זאָל אים אויסהיילן. ער האָט נישט קיין אַנונג, אַז מערסטנטיילס ווירקט היילנדיק די היגיענע און די דיעטע, און זיי האָבן ביי אים זייער אַ קליינעם ווערט. אַ רע־צעפּט, — אָט וואָס ער דאַרף האָבן.

אויב דער דאָקטאָר פאַרשרייבט דעם חולה בלויז אַ דיעטע אָן אַ שום רעצעפּט, איז ער, לויט מיין מיינונג, תמיד אומצו־פרידן; ער האַלט, אַז דער וויזיט איז אַן אַרויסגעוואָרפענער, אויב מ׳גיט אים גאָרנישט אויף איינצונעמען, און אָפט גייט ער תיכף צו אַן אַנדער דאָקטאָר. דעריבער האַלט איך, אַז דער דאָקטאָר דאַרף תמיד פאַרשרייבן זיין פּאַציענט רפואות און זען, ווי ווייט מעגלעך, פאַרשרייבן נישט איינעם פון די פּאַטענטיר־טע מיטלען, אַרום וועלכע מ׳מאַכט אַזאַ רעקלאַמע (און וועלכע האָבן אָפט צו פאַרדאַנקען זייער ווערט בלויז דער דאָזיקער רעקלאַמע) נאָר אַ רפואה, וועלכע זיי שטעלן אַליין צונויף, וואָס רופט אַרויס ביים פּאַציענט אַ נישט דער־ערך גרעסערן צוטרוי צו זיך, איידער די פּילן X אָדער דער פּראָשעק Y, וועלכע ער קען זיך לייכט פאַרשאַפן אין יעדער אַפּטייק, נישט דאַרפנדיק אָנקומען צו אַ רעצעפּט פון אַ דאָקטאָר.

ווי אַזוי ווירקט די סוגעסטיע.

כדי צו פאַרשטיין די באַדייטונג פון דער סוגעסטיע, אָדער ריכטיקער פון דער אויטאָסוגעסטיע, איז גענוג צו וויסן, אַז דאָס אומבאַוווסטזיניקע פירט אָן מיט דער פונקציע פון אונזערע אַלע אָרגאַנען. לאָמיר אים איינרעדן, ווי כ'האָב עס שוין דערקלערט אויבן, אַז דער און דער איבר, וואָס פונקציאָנירט נישט ווי געהעריק, דאַרף גוט פונקציאָנירן; תיכף ומיד וועט עס דעם אָרגאַן באַפוילן, און דער דאָזיקער, פאָלגנדיק געהאָרכזאַם, קערט זיך אום צו דער נאָרמאַלער טעטיקייט, אַמאָל תיכף, אַמאָל ביסלעכווייז.

דאָס אויבנגעזאָגטע גיט אונז א מעגלעכקייט אויף אַ פשוטן און קלאָרן אופן צו דערקלערן, ווי אַזוי מ'קען, מיט דער הילף פון סוגעסטיע, איינהאַלטן אַ בלוטשטורץ, באַזייטיקן עצירות, אויסהיילן געשווילעכצן, פּאַראַליטשן, טובערקולאָזע און אַנדערע ווייטיקן, א. אַ. וו.

כ'וועל ברענגען, אַלס ביישפּיל, אַ פאַל פון א צאָן-בלוטונג, וועלכע כ'האָב באַגעוויזן אין קאַבינעט פון דענטיסט גאָטע און טרוא. אַ יונגע מיידל, וועלכער כ'האָב געהאָלפן זיך אויסצוהיילן פון א אַסטמע-קראַנקהייט, וואָס האָט זיך געצויגן 8 יאָר, האָט מיר איינמאָל געזאָגט, אַז זי דאַרף זיך לאָזן אַרויסרייסן אַ צאָן. היות כ'האָב זי געקענט פאַר זייער אַ נערוועזע, האָב איך איר פאָרגעלייגט אַרויסצורייסן דעם צאָן אָן ווייטאָג. פאַרשטייט זיך, אַז זי האָט זיך אָנגעכאַפּט אָן דעם מיט פרייד און מיר האָבן באַשטימט אַ צייט דעם דענטיסט. אין אָפּגערעדטן טאָג זענען מיר אַוועק צום צאָן-דאָקטאָר, כ'האָב פאַרנומען אַ פּלאַץ אַנטקעגן דער מיידל און געזאָגט צו איר: „איר שפּירט גאָרנישט, איר שפּירט גאָרנישט, איר שפּירט גאָרנישט א. א. וו.,” און נישט איבעררייסנדיק מיין סוגעסטיע האָב איך געגעבן אַ צייכן דעם צאָן-דאָקטאָר. אין אַ רגע אַרום איז שוין דער צאָן געווען אַרויסגענומען, און די פרל. ד.:. האָט

אַפילו קיין פינטל נישט געטאָן מיטן אויג. ווי עס טרעפט אָפט אין אַזוינע פאַלן, האָט זי באַקומען אַ בלוט-אויסגוס. אָבער אַנשטאָט צו באַנוצן אַ וועלכן נישט איז בלוט-פאַהאַלטנדיקן מיטל האָב איך געזאָגט צום צאָן-דאָקטאָר, אַז כ׳וועל פּרובירן אָפּשטעלן די בלוטונג מיט דער הילף פון סוגעסטיע, כאָטש כ׳בין נישט געווען זיכער, צי ס׳וועט העלפן. כ׳האָב געהייסן דער פרל. ד... מיר אָנקוקן, און כ׳האָב איר סוגעסטירט, אַז אין צוויי מינוט אַרום וועט די בלוטונג אויפהערן. מיר האָבן גענומען וואַרטן. די יונגע מיידל האָט נאָך אַ פּאָר מאָל אויסגעשפּיגן מיט בלוט, און דערמיט האָט זיך געענדיקט. כ׳האָב איר געהייסן עפענען דאָס מויל, איך מיטן צאָן-דאָקטאָר האָבן אַ קוק געטאָן און קאָנסטאַטירט, אַז אינם חלל פונם אַרויסגעריסענעם צאָן האָט זיך שוין געבילדעט אַ בלוט-פאַרגליווערונג.

ווי אַזוי לאָזט זיך דערקלערן די דאָזיקע דערשיינונג? אויפן סאַמע פּשוטסטן אופן. אונטער דער השפּעה פונם געדאַנק: „די בלוטונג דאַרף זיך פאַרהאַלטן”, האָט דאָס אומבאַוווסטזיניקע צושיקט דעם באַפעל צו די לעצטע פאַרצווייגונגען פון די אַרטעריעס און ווענעס מער נישט אַרויסצולאָזן קיין בלוט, און די לעצטע האָבן זיך אויף אַ נאַטירלעכן אופן געהאַרכזאַם צוזאַמענגעצויגן, ריכטיק ווי זיי וואָלטן עס געטאָן אויף אַ קינסטלעכן אופן, קומענדיק אין באַרירונג מיט אַ בלוט-פאַרהאַלטנדיקן מיטל, ווי אַדרענאַלין, למשל.

די דאָזיקע דערקלערונג גיט אונז אויך די מעגלעכקייט צו באַגרייפן דעם פאַרשווינדן פון אַ געשווילעכץ. ווען דאָס אומבאַוווסטזיניקע אַקצעפּטירט דעם געדאַנק: „די געשווילעכץ דאַרף פאַרשווינדן”, באַפוילט דער מח די אַרטעריעס, וואָס נערן די געשווילעכץ, זיי זאָלן זיך צוזאַמענציען. די אַרטעריעס ציען זיך צוזאַמען, זאָגן זיך אָפּ צו דינען, שפּייזן נישט מער די געשווילעכץ, און צוליב מאַנגל אין דערנערונג שטאַרבט זי אָפּ, ווערט פאַרטריקנט און פאַרשווינדט.

דאָס אָנווענדן סוגעסטיע ביים היילן גייסטיקע קראנקהייטן און איינגעבאָרענע אָדער דערווארבענע מאָראַלישע דעפעקטן.

די נוויראַסטעניע, וואָס איז אין היינטיקער צייט אַזוי פאַרשפרייט, לאָזט זיך היילן דורך סוגעסטיע, ווען זי ווערט סיסטעמאַטיש אָנגעווענדט לויטן אויבנבאשריבענעם אופן. כ'האָב געהאַט דעם גליק צו העלפן אויסהיילן אַ גרויסע צאָל נוויראַס־טעניקער, ביי וועלכע אַלע אַנדערע הייל־באהאַנדלונגען האָבן געליטן אַ מפלה. איינער פון זיי האָט אַפילו פאַרבראַכט אַ גאַנצן חודש אין אַ ספּעציעלן הייל־אַנשטאַלט אין לוקסעמבורג, נישט ווערנדיק אויף קיין האָר בעסער. אין זעקס וואָכן האָב איך אים לגמרי אויסגעהיילט און איצט איז ער דער גליקלעכ־סטער מענטש אויף דער וועלט, בעת פריער האָט ער זיך געהאַלטן פאַרן אומגליקלעכסטן. און ער וועט שוין מער קיינמאָל נישט אַריינפאַלן צוריק אין זיין קראַנקהייט, ווייל כ'האָב אים געלערנט צו באַנוצן באַוווסטזיניקע סוגעסטיע און ער קען זי אָנווענדן אויף אַ וווּנדערבאַרן אופן.

אויב אָבער די סוגעסטיע איז נוציק ביים היילן גייסטיקע און פיזישע קראַנקהייטן, וואָלט זי דען נישט געקענט האָבן נאָך אַ סך אַ גרעסערן ווערט פאַר דער געזעלשאַפט, ווען זי וואָלט פאַרוואַנדלט אין אָרנטלעכע מענטשן די אומגליקלעכע קינדער, וואָס פאַרפילן די פאַרבעסערונגס־הייזער, און וועלכע זיי פאַרלאָזן, כדי אַריינצופאַלן אין דער פאַרברעכער־וועלט?

זאָל מען מיר נישט זאָגן, אַז דאָס איז אוממעגלעך. דאָס איז יאָ מעגלעך, און איך קען עס אייך דערווייזן.

איך וועל בלויז ברענגען די פאָלגנדיקע צוויי פאַלן, וואָס זענען זייער כאַראַקטעריסטיש. אָבער דאָ מוז איך אביסל אָפּ־גיין אין אַ זייט. כדי איר זאָלט קענען האָבן אַ ריכטיקע פאָר־שטעלונג וועגן דעם, ווי אַזוי די סוגעסטיע ווירקט ביים היילן מאָראַלישע דעפעקטן, מוז איך באַנוצן דעם פאָלגנדיקן פאַר־גלייך: לאָמיר אָננעמען, אַז אונזער מח איז אַ ברעט, אין

וועלכער עס זענען אריינגעשלאָגן טשוועקעס, וואָס שטעלן פאָר מיט זיך אונזערע געדאַנקען, אונזערע געוווינהייטן, אונזערע אינסטינקטן, וועלכע באַשטימען אונזערע האַנדלונגען. אויב מיר באַמערקן ביי אַ פּערזאָן אַ שלעכטן געדאַנק, אַ שלעכטע געווינהייט, אַ שלעכטן אינסטינקט, מיט איין וואָרט אַ שלעכטן טשוואָק, נעמען מיר אַן אַנדערן, וואָס שטעלט פאָר מיט זיך אַ גוטן געדאַנק, אַ גוטע געוווינהייט, אַ גוטן אינסטינקט, מיר לייגן אים צו אַקוראַט צום קעפּל פונם שלעכטן טשוואָק און מיר גיבן אויף אים אַ קלאַפּ מיטן האַמער, מיט אַנדערע ווערטער, — מיר סוגעסטירן. דער נייער טשוואָק, לאָמיר אָננעמען, וועט אריינדרינגען אין ברעט אויף איין מילימעטער, בעת דער אַלטער וועט פונקט אַזוי פיל ארויסגעשטויסן ווערן. מיט יעדער נייעם האַמער-קלאַפּ, ד. ה. מיט יעדער נייער סוגעסטיע, וועט דער נייער טשוואָק אַריינדרינגען אויף נאָך אַ מילימעטער און דער אלטער וועט אין דערזעלבער מאָס אַרויסגעשטויסן ווערן; אויף אַזאַ אופן וועט דער אַלטער טשוואָק, נאָך אַ געוויסער צאָל האַמער-קלעפּ, לגמרי אַרויספאַלן און דער נייער וועט פאַרנעמען זיין אָרט. ווי נאָר די דאָזיקע פאַרבייטונג וועט זיין דורכגעפירט, וועט זיך איר דער מענטש אונטערוואַרפן.

איך קער זיך אום צו מיינע ביישפילן: דער יונגער עלפיאָריקער מ... פון טרויַ האָט געליטן בייטאָג און ביינאַכט פון געוויסע קליינע צופאלן, וואָס טרעפן זיך נאָר אין דער סאַמע פריער קינדהייט; אַ חוץ דעם איז ער נאָך געווען אַ קלעפּטאָמאַן און, פאַרשטייט זיך, אַ ליגנער אויך. אויף דער בקשה פון זיין מוטער האָב איך אים באַהאַנדלט מיט סוגעסטיע. גלייך נאָכן ערשטן סעאַנס האָבן די צופאַלן אויפגעהערט טרעפן בייטאָג, זענען אָבער ווייטער פאָרגעקומען ביינאַכט. ביסלעכווייז זענען זיי געוואָרן אַלץ זעלטענער און, צום סוף, אין אַ פּאָר חדשים ארום, איז דער יינגל לגמרי אויסגעהיילט געוואָרן. גלייכצייטיק איז ביי אים אָפּגעשוואַכט געוואָרן די ליידנשאַפט צו גנבענען און צום סוף פון אַ האַלב-יאָר האָט ער לחלוטין אויפגעהערט צו גנבענען.

דער אלצניאָריקער ברודער פונם דזאָזיקן ייִנגל האָט גע=
זראָגן אויף איינעם פון זיינע ברידער א שרעקלעכע שנאה.
יעדעס מאָל ביים נעמען אַן איבעריקן טראָפּן, פלעגט אים באַ=
הערשן א פאַרלאַנג צו טויטן. אַרויסצוכאַפּן זיין מעסער און דערשטעכן
דעם ברודער. ער האָט געשפּירט, אַז דאָס וועט וועט וועט נישט איז
געשען און גלייכצייטיק איז אים אויך קלאָר געווען, אַז תּיכּף
נאָכן באַגיין די רציחה, וועט ער אויסברעכן אין א געוויין אי־
בערן טויטן קערפּער פון זיין קרבן.

אויך אים האָב איך באַהאַנדלט מיט סוגעסטיע. ביי אים
איז די ווירקונג געווען א וואונדער־לעכע. גלייך פון ערשטן סעאַנס
איז ער אויסגעהיילט געוואָרן. די שנאה צו זיין ברודער איז
פאַרשוואונדן, און פון דעמאָלט אָן זענען זיי ביידע געוואָרן גוטע
פריינט און זיך באַמיט איינער דעם צווייטן אין אַלץ צופרידנ=
צושטעלן.

כ'האָב אים געהאַלטן אויפן אויג אַ לאַנגע צייט. די אויס־
היילונג איז געווען א לגמרידיקע.

אויב ס'לאָזט זיך דערגרייכן מיט דער הילף פון סוגעס=
טיע אַזעלכע רעזולטאַטן, וואָלט דען נישט געווען נוצלעך, כ'וואָלט,
אַפילו, געזאָגט — נויטווענדיק, אָנצווענדן דעם
דזאָזיקן מעטאָד אין די פאַרבעסערונגס־הייזער ? איך בין לחלוטין
זיכער, אַז באַהאַנדלענדיק טאָג־טעגלעך די פאַרברעכערישע קינ־
דער מיט סוגעסטיע, וואָלט מען העכער 50% פון זיי אַרויפ=
געפירט אויפ'ן דרך הישר. וואָלט עס דען נישט געווען קיין
קאָלאָסאַל גרויסע טובה פאַר דער געזעלשאַפט, ווען מ'וואָלט
פאַרוואַנדלט אין געזונטע און נאָרמאַלע בירגער די יענע עלע־
מענטן, וואָס זענען פריער צופרעסן געוואָרן דורך מאָראַלישער
פוילעניש ?

מ'וועט אפשר אַרויסשטעלן קעגן מיר די טענה,
אַז דאָס אנווענדן סוגעסטיע איז אַ סכנה, ווייל מ'קען זיך באַ־
נוצן מיט איר צו שלעכטע צוועקן. די דזאָזיקע איינווענדונג
האָט קיין שום יסוד נישט, ערשטנס דערפאַר, ווייל די אנווענ=
דונג פון סוגעסטיע וועט אנגעטרויט ווערן ערנסטע און ערלע־

בע פערזאָנען, די דאָקטוירים פון די פארבעסערונגס-הייזער, למשל, און צווייטנס, אויב ס'געפינען זיך מענטשן, וואָס ווילן אויסנוצן די סוגעסטיע פאר זייערע נידעריקע צוועקן, בעטן זיי נישט ביי קיינעם קיין דערלויבניש אויף דעם.

אויב מיר זאָלן אָבער אפילו אננעמען, אז אין דער סוגעסטיע שטעקט יא א געוויסע סכנה (וואָס איז, לויט מיין מיינונג, נישט ריכטיק), וואָלט איך בלויז וועלן פרעגן דעם יעניקן, וואָס וועט קומען צו מיר מיט דער דאָזיקער טענה: צי איז דען בכלל דאָ א זאַך, מיט וועלכער מיר באַנוצן זיך, וואָס איז לחלוטין נישט פארבונדן מיט קיין סכנה? איז עס, אפשר, דער דאַמף? איז עס, אפשר, דער פולווער? זענען עס, אפשר, די אייזנבאַנען, די שיפן, די עלעקטרישע קראַפט, די אויטאמאבילן, די עראָפּלאַנען? זענען עס, אפשר, די סמען, מיט וועלכע, מיר, דאקטוירים און פארמאצעווטן, באַנוצן זיך טאָג-טעגלעך אין אויסערגעוויינלעך קליינע דאָזעס, און וועלכע קענען מאָמענטאַל טויטן דעם קראַנקן, אויב מיר זאָלן זיך חס ושלום טועה זיין, אין א מאָמענט פון צושטרייטקייט, כאָטש אויף א האר?

אויספיר

צו וועלכן אויספיר דאַרפן מיר קומען אויפן סמך פון דאָס אויבנגעזאָגטע?

דער דאָזיקער אויספיר איז גאַנץ פשוט און קען אויסגעדריקט ווערן אין א פּאָר ווערטער. מיר פאַזיצן אין זיך גופא א קראַפט פון א נישט-באַרעכנבאַרער מאַכט; ווען מיר ווענדן זי אן אומבאַוווסטזיניק, ברענגט זי אונז אָפט שאָדן; פאַרקערט אָבער, ווען מיר פירן אָן מיט איר באַוווסטזיניק און פארזיכטיק, גיט זי אונז די הערשאפט איבער אונז גופא און די מעגלעכקייט, נישט נאָר זיך גופא און אַנדערע צו ראַטעווען פון פיזישע און גייסטיקע קראַנקהייטן, נאָר אויך צו לעבן

פאַרהעלטניסמעסיק גליקלעך, נישט אָפּהענגיק פון די באַדינגונ-
גען אין וועלכע מיר געפינען זיך.

צום סוף (און דאָס איז דער עיקר), קען זי און זי דאַרף אויסגענוצט ווערן פאַר דער מאָראַלישער רעגענעראַציע פון די יעניקע, וועלכע האָבן זיך אַראָפּגעשלאָגן פונם דרך הישר.